

เจ้าภาพ

พิมพ์แจกเป็นบรรณาการในงานฌาปนกิจศพ

นายประทีป มงคลสมัย

ณ เมรุวัดมกุฎกษัตริยาราม

๑๗ เมษายน ๒๕๐๘

สารบาญ

	หน้า
คำนำ	ค
ประวัติ	๑
คำไว้อาลัย	๕
พระราชนิพนธ์ในสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า	๒๒
ไหว้ ๕ ครั้ง	๒๕
การกราบเบ็ญจางคประดิษฐ์	๒๘
มานะกับความไม่ลำพอง	๒๙
วิจารณ์พุทธจริยา–บางตอน	๓๖
อายุยืนหมื่นปี	๕๕
อาหารและสุขภาพ	๖๓

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล สหประชาพาณิชย์ (แผนกการพิมพ์)

เลขที่ 299/2-3 ถนนลาดหญ้า ธนบุรี

นายบุญเห็น เล่าสกุล ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา

เมษายน ๒๕๐๘



1418



นายประทีป มงคลสมัย

ชาตะ ๑๑ มกราคม ๒๔๕๐

มรณะ ๔ ธันวาคม ๒๕๐๗

คำนำ

คุณประทีป มงคลสมัย เป็นผู้ที่ข้าพเจ้าบรรดาพนักงานเจ้าหน้าที่ในบริษัทข้าวไทย จำกัด มีความเคารพนับถือและสนิทสนมมาเป็นเวลาช้านาน ตลอดระยะเวลาที่ข้าพเจ้าทั้งหลายได้ปฏิบัติงานร่วมอยู่กับคุณประทีป ปรากฏว่าคุณประทีปเป็นผู้หนึ่งที่ประพฤติปฏิบัติแต่ในทางที่เป็นคุณงามความดีจนเป็นที่ประทับใจแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายตลอดมาอย่างเสมอต้นเสมอปลาย

ดังนั้นในงานฌาปนกิจศพ คุณประทีป มงคลสมัย ข้าพเจ้าทั้งหลายจึงได้แสดงความจำนง ขอร่วมการจัดพิมพ์หนังสือแจกเป็นบรรณาการแก่ผู้ที่มาในงาน เพื่อเป็นอนุสรณ์แด่คุณประทีป และเพื่อให้หนังสือนี้มีคุณประโยชน์แก่ผู้รับ จึงได้นำเรื่องหลาย ๆ รสมารวบรวมไว้ได้แก่เรื่อง "มานะกับความไม่ลำพอง" ของพระคุณเจ้าพระสาสนโสภณ (สุวัฑฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร เรื่องวิจารณ์พุทธ-จริยา ของ พ.อ. ปิ่น มุทุกันต์ เรื่องเกี่ยวกับวิทยาการแพทย์ของนายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี ตลอดจนคำไว้อาลัยของผู้ที่เคยเป็นผู้บังคับบัญชาและมิตรสหายของคุณประทีป ซึ่งข้าพเจ้าทั้งหลายขอขอบพระคุณท่านเจ้าของเรื่องดังกล่าวไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ขอกุศลบุญราศีอันจะพึงบังเกิดจากการพิมพ์หนังสือนี้จงเป็นผลานิสงส์ดลบรรดาล ให้คุณประทีป มงคลสมัย ผู้ล่วงลับไปแล้วได้ประสพแต่อิฐคุณมนูญผลตามควรแก่สุคติวิสัยในสัมปรายภพนั้นจงทุกประการเทอญ.

พนักงานเจ้าหน้าที่
บริษัทข้าวไทย จำกัด

ประวัติ

นายประทีป มงคลสมัย เป็นบุตรคนที่ ๓ ของนายเจือ และนางส้มทับ มงคลสมัย เกิดเมื่อวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๔๕๐ ที่ตำบลบ้านเหนือ อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรีมีพี่น้องร่วมท้อง ๘ คนคือ –

๑. นายแพทย์มนตรี มงคลสมัย (ถึงแก่กรรม)

๒. นางสำราญ ศิริชุมแสง

๓. นายประทีป มงคลสมัย (ถึงแก่กรรม)

๔. นางเสงี่ยม ชอบเจริญ

๕. นายประพันธ์ มงคลสมัย

๖. นายประเวศ มงคลสมัย

๗. นายประวิทย์ มงคลสมัย

๘. นายประวัติ มงคลสมัย

ซึ่งทั้ง ๖ คนยังมีชีวิตอยู่ รวมทั้งมารดา และต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๘๐ ได้สมรสกับนางบุญชู มณีวงศ์

การศึกษา

เมื่อครั้งยังเยาว์ ได้เข้าศึกษาอยู่ที่โรงเรียนวัดชัยชนะชุมพลจนจบมัธยมปีที่ ๓ ก็เข้ามาศึกษาในโรงเรียนพาณิชยการ เมื่อพ.ศ. ๒๔๖๔ และได้สำเร็จประโยคมัธยมพาณิชยการวัดแก้วฟ้าล่าง ในปี พ.ศ. ๒๔๖๙ ระหว่างการศึกษาได้รับหนังสือชมเชย และเข็มเป็นรางวัลหมั่นเรียนดี

การทำงาน

พอจบจากโรงเรียนแล้ว ก็เข้าทำงานในบริษัทนายเลิศ จำกัด ในหน้าที่แคชเชียร์ และต่อมาได้ลาออกจากบริษัทนี้โดยมี Certificate มาเป็นเกียรติ โดยเข้ามาทำงานในบริษัทข้าวไทย จำกัด ในวันที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๔๘๔ ประจำแผนกการค้า และในปี พ.ศ. ๒๔๘๕ ก็ได้รับตำแหน่งหัวหน้าแผนกจัดซื้อ จนกระทั่งถึงแก่มรณกรรม

งานพิเศษ

ในปี ๒๔๘๘ วันที่ ๙ สิงหาคม ได้ช่วยดับเพลิงที่สำนักงานกลาง และได้รับความชมเชย

ในปี ๒๔๘๕ เดินทางไปดูงานในประเทศญี่ปุ่น เป็นเวลา ๒ ปีเศษ เกี่ยวกับทางการค้า ฯลฯ

มรณกรรม

นายประทีป ได้ทำงานในระยะหลังหนักมาก จนเป็นโรคหัวใจ โดยไม่รู้ตัวและเป็นหนักในวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๐๗ จนกระทั่งถึงแก่มรณกรรมในวันนั้น เวลา ๑๑.๑๕ น. ณ โรงพยาบาลศิริราช โดยอาการสงบ รวมอายุได้ ๕๗ ปีเศษ.

ขอกราบขอบพระคุณ

ทุกท่านที่กรุณาให้ความช่วยเหลือด้วยดี

ในงานสวดพระอภิธรรมศพ คุณประทีป มงคลสมัย ณ วัดมกุฏกษัตริยาราม เริ่มตั้งแต่วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๐๗ ถึงวันที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๐๗ ได้มีผู้แสดงเมตตาจิตรับเป็นผู้บำเพ็ญกุศลให้ ดังนี้

วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๐๗ ด้วยความกรุณาของญาติพี่น้อง "มงคลสมัย"

วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๐๗ ด้วยความกรุณาของบริษัทข้าว-ไทย จำกัด

วันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๐๗ ด้วยความกรุณาของ พล ร.ต. สนิท และคุณหมอประคองโปษกฤษณะ

วันที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๐๗ ด้วยความกรุณาของ พ.อ.ประเสริฐ ธีรคุปต์ และพี่น้อง

วันที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๐๗ ด้วยความกรุณาของคุณจำลองและคุณสายพิณ ธนะโสภณ

วันที่ ๙ ธันวาคม ๒๔๐๗ ครอบครัวเป็นผู้จัด

งานบำเพ็ญกุศลสวดพระอภิธรรมศพได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ดิฉันและลูก ๆ จึงขอกราบขอบพระคุณท่านผู้มีเมตตาจิตที่รับเป็นผู้บำ-เพ็ญกุศล ตลอดจนบรรดาท่านที่เคารพนับถือที่ได้กรุณาไปร่วมบำเพ็ญกุศลและแสดงความเสียใจต่อญาติพี่น้องและดิฉันไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สำหรับในงานฌาปนกิจศพ คุณประทีป มงคลสมัย ดิฉันก็ได้รับความกรุณาปรานีจากบรรดาพนักงานเจ้าหน้าที่ของบริษัทข้าวไทย จำกัด ที่ได้ให้ความช่วยเหลือจัดพิมพ์หนังสือแจกเป็นบรรณาการ ดิฉันและลูก ๆ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย หากจะมีข้อบกพร่องใด ๆ สำหรับหนังสือนี้ตลอดจนความไม่สดวกใด ๆ อันเกิดจากงานฌาปนกิจศพครั้งนี้ ดิฉันและลูก ๆ ขอประทานอภัยด้วย

บุญชู มงคลสมัย และลูก ๆ

อาลัยคุณประทีป

การสูญเสียสิ่งที่รักที่สุด นอกจากพ่อ, แม่ ผู้ให้กำเนิดแล้ว การสูญเสียสามีเช่นพี่ประทีปนี้ ก็นับว่าเป็นการสูญเสียอย่างใหญ่หลวง เพราะเป็นการจากไปโดยจะไม่ได้พบกันอีกตลอดชีวิตนี้ คงเหลือแต่เพียงลูก ๆ ไว้ต่างหน้าเท่านั้น

พี่ประทีปเป็นคนใจดี มีเหตุผล เข้าใจสภาพการดำเนินชีวิตเป็นอย่างดี รักลูกรักเมียอย่างที่สุด มีความสามารถในการปกครองคนอย่างดีเยี่ยม เป็นที่รักใคร่ของคนทั่วไป เพราะมีแต่ความโอบอ้อมอารี การเสียชีวิตครั้งนี้ย่อมนำความเศร้าโศกมาให้ทุกคนที่รู้จัก โดยเฉพาะดิฉันจนไม่สามารถจะบรรยายมาเป็นตัวอักษรได้ลึกซึ้งตามที่ใจปรารถนาได้

พี่ประทีป เคยป่วยเป็นลมราว ๆ กลางเดือนพฤศจิกายนปีที่แล้ว แต่ก็ได้ช่วยกันพยาบาลจนหายเป็นปกติ และสบายเรื่อยมา ต่อมาในปี ๒๕๐๗ นี้ พี่ประทีปได้เคยบ่นเสมอ ๆ ว่าแน่นท้อง, แน่นหน้าอก สงสัยว่าจะเป็นโรคกะเพาะ มิได้คิดไปถึงเรื่องหัวใจ ได้แต่ทานยารักษาโรคกะเพาะมาเรื่อย จนมาตอนปลายปีได้ไปทำการอบรมการเพิ่มผลผลิต ที่กระทรวงอุตสาหกรรม ทำให้เหนื่อยมากขึ้น แต่เพราะความที่เป็นคนอดทน เข้มแข็ง สิ่งใดที่ไม่เหนือบ่ากว่าแรงก็ไม่อยากรบกวนใครนี่เอง ทำให้ทางบ้านไม่ทราบถึงอาการของพี่ประทีปเลย จนในวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๐๗ พี่ประทีปก็ยังนั่งอ่านหนังสืออยู่จนดึก และนอนหลับสบายตลอดคืน พอรุ่งเช้าประ

มาณเวลา ๖.๔๕ น. กท. ก็มีอาการเป็นลม, อาเจียร บ่นว่าเหนื่อย จึงปฐมพยาบาล และได้นำส่งโรงพยาบาลศิริราช และถึงแก่กรรม ที่นั่น เวลา ๑๑.๑๕ น. กท.

ตามธรรมดาแล้วพี่ประทีปเป็นคนรักษาอนามัยดีมาก แต่ตอนหลังนี้ มีการตรากตรำทำงานมาก พร้อมกับเชื่อมั่นในความแข็งแรงของร่างกายตนเอง จึงเป็นเหตุให้ด่วนมาเสียชีวิตก่อนถึงเวลาอันควร

การทำบุญ, ร่วมการกุศล, เรียนธรรม เป็นสิ่งที่ถูกกับนิสัยของพี่ประทีป จนได้เป็นกรรมการหลายวัดในการจัดหาเงินทำบุญ ทางด้านการเรียนธรรม, วิปัสนาก็เรียนมามากจากวัดต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้จงมาเป็นส่วนกุศลแก่พี่ประทีปด้วย

ด้วยความเสียดาย, เสียใจอย่างสุดซึ้ง ในการเสียชีวิตของพี่ประทีปครั้งนี้ ดิฉันขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลกช่วยนำวิญญาณคุณพี่ประทีปไปสู่สุคติในภพหน้านั้นเทอญ

บุญชู มงคลสมัย

อนุสรณ์แด่พี่ประทีป

การจากไปของพี่อย่างไม่มีวันกลับ ได้นำความเศร้าโศกสลดใจมาให้แก่น้อง ๆ อย่างมาก พวกเราน้อง ๆ ให้ความเคารพนับถือรองมาจากพ่อและแม่ เมื่อพี่ต้องจากเราไปอย่างไม่มีวันกลับ เช่นนี้จึงทำให้พวกเราน้อง ๆ เศร้าใจและอาลัยเป็นอย่างยิ่ง

พี่นอกจากจะเป็นหัวหน้าครอบครัวที่ดี และเป็นพี่ที่น้อง ๆ เคารพนับถือแล้ว สิ่งที่น่าสรรเสริญ ซึ่งครอบครัวของพี่ควรจะภูมิใจที่สุดก็คือ พี่เป็นคนดี ตลอดชีวิตที่ทำงานประวัติไม่เคยด่างพร้อยแม้แต่น้อย ไม่เคยประจบสอพลอ เอาใจใคร มีพรหมวิหารแก่ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา ขยันทำการงาน ถ้าไม่จำเป็นแล้วแทบจะไม่ได้ลาหยุดเลย เป็นที่พึ่งพาอาศัยแก่น้อง ๆ ได้ ไม่ว่าจะเดือดร้อนเรื่องใดก็พยายามหาทางช่วยเหลือ ตลอดจนผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาก็เช่นเดียวกัน พี่เป็นคนขยันไม่ชอบอยู่นิ่ง ชอบทำการงานในบ้านด้วยตนเองในวันหยุดงานเสมอ ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปโดยเปล่าประโยชน์ชอบการบุญ การกุศล

การเกิดแก่ เจ็บ ตาย เป็นของธรรมดา และพี่ได้จากน้องๆ ไปแล้ว ด้วยกุศลบุญราศีและผลการประกอบกรรมดี ตลอดเวลาที่พี่มีชีวิตอยู่ ขอให้ดวงวิญญาณของพี่ จงประสพความสุขสมบัติในสัมปรายภพแดนสวรรค์ชั้นฟ้า ตามกุศลกรรมดีที่พี่ได้สร้างสมไว้จงทุกประการ หากชาติหน้ามีจริง เราคงจะได้มาเป็นพี่น้องกันอีก

น้องน้องทุก ๆ คน

อาลัย คุณประทีป มงคลสมัย มิตรร่วมงานของเรา

ผมไม่เชื่อหูตัวเองเลยเมื่อได้ยินข่าวว่า คุณประทีป มงคลสมัย ได้ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๐๗ เพราะก่อนนั้นเพียงวันเดียวเรายังมีการปรึกษาหารือเรื่องงานกันอยู่ ไม่มีวี่แววอันใดเลยว่าจะเป็นไปได้อย่างนั้น แต่นั่นแหละความไม่เที่ยงของชีวิต ซึ่งคอยเตือนใจเราอยู่เสมอว่า จุดจบของเราทุกคน ต้องเป็นไป ตามลิขิต ของพรหม ไม่มีใครดิ้นรนหลีกเลี่ยงได้ ฉะนั้นในระหว่างที่ยังมีลมหายใจอยู่ ก็จงคิดประกอบแต่กรรมดีต่อสังคมเท่าที่สติกำลังจะพึงอำนวย

คุณประทีป มงคลสมัย ได้เข้ามาทำงานในบริษัทข้าวไทย จำกัด หลังผมเพียงสองปี คือเมื่อต้น พ.ศ. ๒๔๘๔ ก่อนเกิดสงครามเอเซียบูรพา ขณะนั้นบริษัท ฯ กำลังมีงานหนักมาก เพราะได้รับมอบหมายให้เป็นผู้จัดส่งข้าวให้แก่รัฐบาลมะลายู, สิงค์โปร์ และฮ่องกง แต่ผู้เดียว คุณประทีป ได้รับหน้าที่ควบคุมความพร้อมเพรียงของสต๊อกข้าวที่จะส่งมอบให้ผู้ซื้อได้อย่างเรียบร้อย ทั้ง ๆ ที่เป็นงานเกี่ยวกับตัวเลขอันสับสนน่าปวดเศียรเวียนเกล้าเป็นอย่างยิ่ง

เมื่อเกิดสงครามแล้ว การส่งข้าวด้านมะลายู, สิงค์โปร และฮ่องกงก็ต้องยุติลง ขณะนั้นบริษัท ฯ เห็นว่าสงครามจะเป็นเหตุให้บริษัท ฯ ขาดแคลนวัสดุเครื่องใช้ที่จำเป็นแก่กิจการโรงสี จึงได้แต่งตั้งให้คุณประทีป เป็นหัวหน้าแผนกจัดซื้อเพื่อเตรียมสะสมของใช้ที่จำเป็นมิให้ขาดแคลน และได้ส่งไปทำงานเกี่ยวกับเรื่องนี้ในประเทศญี่ปุ่นชั่วระยะหนึ่ง ผลงานก็คือเราสามารถมีของใช้ที่จำเป็นตลอด

ระยะเวลาสงครามอย่างไม่ขาดแคลน ทั้งยังเหลือพอที่จะแบ่งปันช่วยโรงสีอื่น ๆ ในระยะนั้นด้วย

คุณประทีปเป็นผู้มีอารมณ์เยือกเย็นอดทนมาก ตลอดเวลาประมาณ ๘,๗๐๐ วัน ที่คุณประทีปทำงานอยู่ในบริษัทข้าวไทยจำกัด ผมไม่เคยเห็นคุณประทีปมีอารมณ์เสียกับผู้ใดเลย เสียงหัวเราะของคุณประทีป เมื่อยามสนุกยัง คงก้อง กังวานอยู่ในหู พวกเราทุกคนเป็นคุณลักษณะที่หาไม่ได้ง่าย ๆ ในตัวบุคคล เราเสียดายและเสียใจอย่างยิ่งที่คุณประทีป มิตรรักของเราได้ด่วนจากไปอย่างกระทันหัน แต่เราเชื่อว่าโดยคุณงามความดีที่คุณประทีปได้ถือปฏิบัติ ตลอดมาทั้งในหน้าที่การงานและส่วนตัว สิ่งเดียวที่คู่ควรสำหรับคุณประทีปก็คือความสุขชั่วนิรันดร์ในสัมปรายภพ

จิตต์ กมลศิริ

๒๓. ๓. ๒๕๐๘

คนดีที่จากไป

วันหนึ่ง ในปี พ.ศ. ๒๔๘๔ ข้าพเจ้าได้รับโทรศัพท์จากท่านผู้ใหญ่ซึ่งเป็นผู้ร่วมก่อตั้งบริษัทข้าวไทย จำกัด ด้วยผู้หนึ่ง นัดให้ข้าพเจ้าไปพบท่านที่ห้องทำงานของท่านบนชั้นสามของตึก กระทรวงเศรษฐการ เมื่อข้าพเจ้าไปถึง ก็ได้พบกับ "สุภาพบุรุษ" ผู้หนึ่งนั่งอยู่ก่อนแล้ว เมื่อท่านผู้ใหญ่ได้กรุณาแนะนำให้ข้าพเจ้ารู้จักกับ "สุภาพบุรุษ" ผู้นั้นโดยคร่าว ๆ และอย่างรวบรัดแล้ว ก็ได้ออกคำสั่งให้เราทั้งสองตามท่านลงมายังห้องทำงานอีกห้องหนึ่ง ซึ่งอยู่บนชั้นสองของกระทรวงเดียวกัน ในห้องนี้ได้พบกับผู้ใหญ่อีกท่านหนึ่งซึ่งมีรูปร่างล่ำสัน บึกบึน ท่าทางเอาการเอางาน เป็นที่น่าเกรงขามมาก ทราบต่อมาว่าผู้ใหญ่ท่านหลังนี้ก็เป็นอีกผู้หนึ่งที่ได้ร่วมก่อตั้งบริษัทข้าวไทย จำกัด และขณะนั้นยังได้ดำรงตำแหน่งประธานคณะกรรมการของบริษัทนี้ด้วย

นับจากวันนั้นเป็นต้นมา "สุภาพบุรุษ" ผู้นั้น และตัวข้าพเจ้าก็ได้เข้ามาปฏิบัติงานในบริษัทข้าวไทย จำกัด ด้วยกัน

ตลอดเวลาที่ ได้ปฏิบัติงานร่วมกัน ข้าพเจ้า ได้รับ ความ

ประทับใจในตัว "สุภาพบุรุษ" ผู้นั้นมาก ทั้งในด้านการงาน กิริยาวาจา ความซื่อสัตย์สุจริต ตลอดจนอัธยาศัย จัดได้ว่าอยู่ในขั้นดีเลิศ ที่ข้าพเจ้าสามารถพูดได้เช่นนี้ก็เนื่องจาก "สุภาพบุรุษ" ผู้นั้นไม่มีโอกาสจะประกอบกรรมชั่วใด ๆ ที่จะลบล้างความดีดังได้กล่าวมาได้เลยเพราะเขาได้จากโลกนี้ไปท่ามกลางความอาลัยรัก ของผู้ที่อยู่เบื้องหลังเสียแล้ว

"สุภาพบุรุษ" ผู้นั้น คือ

นายประทีป มงคลสมัย–คนดีที่จากไป

บุญเติม สาวนายน

(นายบุญเติม สาวนายน)

บริษัทข้าวไทย จำกัด

๑๒ มี.ค. ๒๕๐๘

อาลัย คุณประทีป มงคลสมัย

ข้าพเจ้าเชื่อว่า ท่านทั้งหลาย ที่รู้จัก มักคุ้น กับ คุณประทีป มงคลสมัย คงมีความรู้สึกเช่นเดียวกับข้าพเจ้าว่า คุณประทีป เป็นคนดี และในฐานะที่ข้าพเจ้ากับคุณประทีป ได้เคยทำงานร่วมกันมาในบริษัทข้าวไทย จำกัด เป็นเวลาถึง ๒๐ ปีเศษ ข้าพเจ้าจึงสามารถรู้แจ้งในคุณงามความดีของคุณประทีป แน่ชัดขึ้น คุณประทีปเป็นผู้ที่มีกิริยามารยาทเรียบร้อยยิ้มแย้ม แจ่มใส อยู่เสมอ มีความซื่อสัตย์สุจริตเป็นเยี่ยม พูดน้อยแต่ทำงานมาก คือทำงานด้วยความวิริยะอุตสาหะและได้ผลงานอย่างมีประสิทธิภาพ เวลาพูดก็ใช้คำพูดอย่างตรงไปตรงมาไม่มีเลศนัย การใดถูกก็ว่าถูก สิ่งใดที่ไม่เหมาะสมก็ว่าไม่สมควร มีอัธยาศัยเข้าได้ทั้งเด็ก เพื่อนฝูง และท่านผู้หลักผู้ใหญ่ มีความเห็นอกเห็นใจต่อผู้ที่อยู่ใต้บังคับบัญชาผู้ใดปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็ให้การยกย่องสรรเสริญและส่งเสริม ผู้ใดปฏิบัติไม่ชอบไม่ควรก็ได้แสดงมุทิตาจิตต์–ให้คำตักเตือนสั่งสอน สำหรับทางด้านครอบครัว ข้าพเจ้าก็ได้ทราบว่าคุณประทีป เป็นบุคคลที่ถึงพร้อมด้วย "คหบดีธรรม" อันควรแก่อัตภาพของผู้เป็นพ่อเรือนดังนั้น คุณประทีป

จึงเป็นบุคคลที่ได้รับความนิยมชมชอบ และรักใคร่จากทุกคน และทุกฝ่ายที่มีส่วนสัมพันธ์กับคุณประทีป

ข้าพเจ้า มีความเชื่อในตัวคุณประทีป อีกอย่างหนึ่งว่า คุณประทีป เป็นผู้ที่ยึดมั่นอยู่ในกฎแห่งกรรม สมดังพุทธโอวาทที่ว่า กลฺยาณการี กลฺยานํ ปาปการี จ ปาปกํ ซึ่งแปลว่า ทำดี ได้ดี ทำชั่ว ได้ชั่ว คนเราที่ถือหลักอย่างนี้ ย่อมไม่กระทำความชั่ว มีสติตั้งมั่นอยู่ด้วยการประพฤติดีปฏิบัติชอบ ดังนั้น จึงถือว่าคุณประทีปเป็นบุคคลที่มาดี–ไปดี คือ มาสู่ความเป็นมนุษย์ด้วยการปฏิบัติธรรม และเมื่อรูปกายต้องดับไปแล้ว จิตต์ย่อมไปสู่สุขคติในสัมปรายภพอย่างแน่แท้

สมบุญ ไผทฉันท์

เลขานุการบริษัทข้าวไทย จำกัด

คุณประทีป มงคลสมัย มิตรที่ดีและมิตรแท้
ผู้ซึ่งจากไปโดยไม่มีวันกลับ

คุณประทีป มงคลสมัย รู้จักกับข้าพเจ้ามาประมาณ ๒๐ ปี เศษแต่เริ่มทำงานในบริษัทข้าวไทย จำกัด ต่อมาได้มาอยู่ร่วมแผนกเดียวกันประมาณ ๑๗–๑๘ ปี ไม่เคยขัดแย้งกันทั้งในด้านการงานและส่วนตัว ช่วยกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ระหว่างสงครามญี่ปุ่นขึ้น ทางบริษัท ฯ ได้จัดให้มีเวรคอยดูแลความปลอดภัยของบริษัท ฯ คุณประทีป ฯ กับข้าพเจ้าได้อยู่เวรร่วมกัน คืนแรกของลูกระเบิดลงในพระนครและธนบุรี โดนเวร์คุณประทีป ฯ กับข้าพเจ้าพอดี และก็ได้ถูกอีกหลายครั้งระหว่างที่เราทั้งสองอยู่เวรร่วมกัน จนสงครามสงบ เราทั้งคู่ปลอดภัย

มาในปี ๒๕๐๒ ข้าพเจ้าย้ายไปประจำโรงงานเคลือบของบริษัท ฯ จึงห่างกันไปบ้าง แต่เมื่อมีสิ่งใดไม่ว่าจะเป็นเรื่องการงานหรือเรื่องส่วนตัว ก็ได้มาปรึกษาหารือกันเสมอ ๆ และขอความเห็นซึ่งกันและกัน

ก่อนเที่ยงวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๐๗ ข่าวอันเศร้าสลดใจกริ่งไปยังโรงงานเคลือบ โดยคุณบุญเติม ฯ จากสำนักงานกลางท่านยังกรุณาแจ้งด้วยว่า เมื่อได้รับทราบข่าวแล้วอย่าตกใจ เพราะเป็นข่าวไม่ดี แล้วจึงได้แจ้งให้ทราบว่าคุณประทีป ฯ ได้ถึงแก่กรรมเสียแล้วด้วยโรคหัวใจวายเมื่อเช้านี้ ข้าพเจ้าพอได้ทราบข่าวจะพูดจะ

ถามอะไรไม่ถูกรู้สึกงง, ชะงักไปชั่วขณะ โดยเหตุการณ์ไม่คาดฝัน เพราะเมื่อเช้าวันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๑๗ ข้าพเจ้าได้โทรศัพท์มาแผนกจัดซื้อ เพื่อติดต่อ เรื่องงาน กับคุณประทีป ฯ ได้ทราบว่าคุณประทีป ฯ ไปสัมนาอบรมที่กระทรวงอุตสาหกรรม ไม่มีวี่แววอันใดที่จะเป็นข่าวอันหน้าสลดที่ได้รับ นี่แหละอนิจจังเป็นของไม่เที่ยง

คุณประทีป ฯ เป็นมิตรที่ดีของเพื่อนร่วมงานทุก ๆ คน ขอให้ดวงวิญญาณของท่านจงไปสู่สวรรค์ชั้นวิมานเทอญ ฯ

มิตรที่ดี นี้หายาก ลำบากแท้
เฝ้าคอยแต่ ตักเตือน เมื่อเพื่อนหลง
ให้ปรึกษา หารือ โดยซื่อตรง
เฝ้าพะวง ห่วงมิตร ไม่บิดเบือน
เมื่อเพื่อนผิด คอยสะกิด สะเกาให้
มีสิ่งใด พอจะช่วย เร่งขวนขวาย
ที่ไหนหนัก มิรอพัก ช่วยผ่อนคลาย
ให้เรื่องร้าย กลายเป็นดี ทุกทีเอย ฯ

อมร วิสุทธกุล

อาลัยรำลึก

พฤษภกาสร อีกกุญชรอันปลดปลง
โททนต์เสน่งคง สำคัญหมายในกายมี
นรชาติวางวาย มลายสิ้นทั้งอินทรีย์
สถิตทั่วแต่ชั่วดี ประดับไว้ในโลกา
(จากกฤษณาสอนน้อง)

โอ้อนาถ นึกไป แล้วใจหาย
แสนสลด ให้ระทด ระทวยกาย
ด้วยความตาย มาพราก ให้จากกัน
กรรมใดหนอ ก่อเกณฑ์ ทุกข์เข็ญให้
ชาวข้าวไทย วิปโยค เศร้าโศกศัลย์
ในปีเดียว เสียสอง คนสำคัญ
ให้หวั่นหวั่น วิญญาณ์ สุดอาลัย
เมื่อต้นปี ผู้จัดการ ท่านสิ้นชีพ
พอปลายปี คุณประทีป ก็ตักษัย
ล้วนแต่ท่าน ผู้นำ ของข้าวไทย
ผู้มีใจ อารีย์ แก่ทุกคน
เรื่องเจ้าสัว สำเร็จ เสร็จไปแล้ว
เจ้าสัวแผ้ว พบพาน พิมานผล

อยู่สวรรค์ ชั้นฟ้า นพดล
ตามกุศล สร้างสรรค์ นิรันดร
ยังแต่คุณ ประทีป มงคลสมัย
สุดอาลัย ใคร่จัด อนุสรณ์
ในคราฌาปนกิจ จึ่งคิดกลอน
ไว้อาวรณ์ อาลัย ในความดี
เมื่อยังชีพ คุณประทีป มงคลสมัย
เป็นหัวหน้า ซื้อเครื่องใช้ ส่งโรงสี
ของบริษัท ข้าวไทย นานนับปี
ลูกน้องมี มากมาย อยู่หลายคน
กระทำการ งานแจ้ง แสดงชัด
ให้บริษัท ตั้งแต่ ปฏิสนธิ์
เริ่มแต่ปี แปดสิบสี่ ที่สร้างตน
ประจวบจน วันตาย วายชีวา
เสมอต้น เสมอปลาย ปฏิบัติ
มัธยัสถ์ ยึดมั่น อหิงสา •
เป็นคนซื่อ ถือสัตย์ มีสัจจา
ดังยกมา เพียงย่อ เป็นข้อไป
ข้อหนึ่ง มีน้ำใจ บริสุทธิ์
ตัดวิมุต โลภา น่าเลื่อมใส
ไม่คิดร้าย ป้ายสี ต่อใครใคร
มีแต่ให้ ไมตรี ที่ยืนยง

ข้อสอง ท่านรักงาน ในหน้าที่
ทุกเวลา นาที มิมีหลง
เช้ามาถึง เย็นลับ กลับคืนคง
ท่านเถรตรง ต่อเวลา ทั้งตาปี
ข้อสาม ไม่ถลำ ทำความชั่ว
ให้หมองมัว กรายกล้ำ ต่ำศักดิ์ศรี
เรื่องลับลม คมใน ไม่เคยมี
เพราะหน้าที่ รับผิดชอบ เป็นของตัว
ข้อสี่ มีกิริยา อัชฌาสัย
ละเมียดละไม เห็นคน เป็นคนทั่ว
ไม่เย่อหยิ่ง เหยียดหยาม ให้คนกลัว
ไม่ลืมตัว ลืมตน ให้คนชัง
ข้อห้า น้ำใจบุญ อุดหนุนเกื้อ
ทั้งเอื้อเฟื้อ ตามมี เป็นที่ตั้ง
ท่านถือพุทธ วัจนะ อนิจจัง
เป็นพลัง สร้างนิมิตร จิตชื่นบาน
ข้อหก พรหมวิหารสี่ ที่ประจักษ์
เมตตารัก การุณย์ เป็นมูลฐาน
มุทิตา อุเบกขา เป็นปราการ
โดยประมาณ ตรึงตรา บารมี
ผู้น้อยผิด คิดหา วิธีแก้
ไม่ลงแส้ ซ้ำสอน วอนวิถี

ให้รู้ซึ้ง ประกอบ แต่ชอบดี
คนอย่างนี้ ควรยกย่อง ผองข้าวไทย

เมื่อท่านสิ้น ชีวา ลาลับโลก
ปวงญาติโศก โศกา น้ำตาไหล
พวกเราเล่า ก็เศร้า สลดใจ
ห่วงอาลัย ฟายน้ำตา ให้อาดูร
อันคนเรา ย่อมตาย มลายซาก
เว้นเสียจาก ชั่วดี มิมีสูญ
โปรดพินิจ คิดเอา เป็นเค้ามูล
เพื่อจำรูญ พูนสวัสดิ์ วัฒนา
เมื่อชีพคง จงอยู่ อย่างมีเกียรติ
อย่าให้ใคร เขาเหยียด เกลียดน้ำหน้า
เผื่อตายไป เขาจะได้ ไม่นินทา
จงรักษา เกียรติตระกูล ประยูรวงศ์
ตัวอย่างมี เมืองเรา ที่เขาร้อ
ออกอึงอื้อ ฉีกฉุย เป็นผุยผง
ควรจะให้ เขารัก ภักดิ์จำนง
ได้ยืนยง คงอยู่ คู่โลกเอย.

เจือ สุขวัฒน์

ในนามพนักงานบริษัทข้าวไทย จำกัด

คำไว้อาลัย

พี่ประทีป มงคลสมัย เป็นผู้ที่มีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อญาติพี่น้องและบรรดาเพื่อนฝูง ฉะนั้นจึงเป็นที่รักใคร่ของบรรดาญาติพี่น้องและเพื่อนฝูง ตลอดจนผู้ที่รู้จักมักคุ้น นอกจากคุณงามความดีอันนี้แล้ว พี่ประทีปยังเป็นผู้ที่มีความกตัญญูกตเวทีอย่างน่ายกย่องสรรเสริญเป็นอย่างยิ่ง กล่าวคือ ตลอดชีวิตของพี่ประทีป ได้เคารพนับถือและเชื่อฟังบิดามารดา มิได้นำความอนาทรร้อนใจให้แก่ท่านเลย พี่ประทีปได้อุปการะเลี้ยงดูมารดาอยู่จนกระทั่งพี่ประทีปถึงแก่กรรม ดังนั้นมรณกรรมของพี่ประทีปจึงนำความเศร้าโศกเสียใจมาสู่มารดา ญาติมิตรและผู้ที่รู้จักคุ้นเคยโดยทั่วกัน

ขอให้ดวงวิญญาณของพี่ประทีป จงไปสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ

นายจำลอง ธนะโสภณ

๒๙ มีนาคม ๒๕๐๘

พระราชนิพนธ์ในสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า



คุณบิดามารดา

ข้าขอน้อมเศียรอภิวาท แทบบาทบิดาคุณมหันต์ อีกทั้งมารดาคุณอนันต์ เฉกฉันบุตรผู้ภักดี ตั้งแต่ยังเยาวเบาปัญญา ได้พึ่งมารดาเฉลิมศรี บิดรวอนว่าด่าตี หวังให้บุตรดีสมใจ คอยตั้งระวังอันตราย จะคิดลำบากกายนั้นหาไม่ สู้ถนอมกล่อมเกลี้ยงเลี้ยงไว้ หวังให้สุขีมีหน้าตา เมื่อยามผันแปรแชเชือน หมั่นเตือนแต้มสอนวอนว่า ผึกหัดดัดแปลงกิริยา เสี้ยมสอนวาจาสอนใจ ควรจะรู้สึกกตัญญู รู้จักบุญคุณผู้ใหญ่ ทดแรนแทนอุ้มท่านไซร้ ให้เป็นเยี่ยงกตเวที แม้ท่านพิโรธโกรธขึ้ง ควรคำนึงความผิดของเรานี่ แก้ไขให้กลับเป็นดี ให้เป็นที่ต้องใจทุกสิ่งอัน ท่านจะว่าสิ่งใดไม่ควรเถียง ท่านบ่มีลำเอียงเป็นแม่นมั่น รักเราจึงเฝ้ารำพัน ชี้แจงสิ่งสรรพให้เราฟัง คุณล้นพ้นยิ่งกว่าชนปวง ยิ่งกว่าจ้อมสรวงสุดขลัง ควรคิดผูกจิตยืนยัง ควรจะตั้งรักไว้ไม่วายเอย.



คุณครูบาอาจารย์

สิบนิ้วประนมเหนือเกศ ไหว้ครูวิเศษทั้งน้อยใหญ่ อุปัชฌาย์อาจารย์จำไว้ ที่ในจิตมั่นกตัญญู ครูเลขอักษรอนุศาสน์ ครูเพลง

พิณพาทย์เพราะหู ครูโขนครูละคอนฟ้อนดู ครูหัดท่วงทีกระบี่กระบอง ครูหัดอาวุธยุทธนา ครูวิชาเชิงช่างทั้งผอง ครูดีมีจิตคิดปอง ครูของข้าเจ้าทั้งปวง ท่านสู้อุตส่าห์อนุศาสน์ ให้เราฉลาดลุล่วง ท่านปานประทีปเด่นดวง กรุณาปานห้วงชลาลัย เอ็นดูสู้สั่งสอนศิษย์ จะได้คิดเหน็ดเหนื่อยก็หาไม่ ศิษย์ดีมีความอิ่มใจ ศิษย์คร้านท่านไร้ความสบาย ศิษย์ดีเรียนได้ดังประสงค์ ก็เสริมส่งสรรเสริญดังหมาย ศิษย์ชั่วมัวคิดสดวกกาย ท่านก็คิดพลอยอายไปด้วยกัน ท่านไซร้ให้ทรัพย์อันประเสริฐ คือวิชาดีเลิศกว่าสินสรรพ ไม่ควรลืมบุญคุณนั้น เคารพอภิวันท์ทุกเมื่อไป

เจ้าขุนมูลนาย

โขลงช้างย่อมมีพญาสาร ครอบครองบริวารทั้งหลาย ฝูงโคขุนโคก็เป็นนาย มุ่งหมายนำพวกไปหากิน ฝูงหงษ์มีเหมราชา สกุณามีขุนปักษิน เทวายังมีสักรินทร์ เป็นปิ่นเทวัญชั้นฟ้า เหล่าคนจะตั้งเป็นคณะ จะต่างคิดเกะกะตามประสา จะตั้งอยู่ได้ดีกี่เวลา ดูน่าจะยับอับจน จำเป็นต้องมีหัวหน้า กะการบัญชาให้เป็นผล กองทัพบริบูรณ์ผู้คน ไม่มีจุมพลจะสู้ใคร เพราะฉะนั้นควรเราเคารพ นอบนบท่านผู้เป็นใหญ่ บังคับบัญชาการใด ทำไปให้เสร็จดังจำนง ผู้ใหญ่มีใจกรุณา แม้ข้าทำดีดังประสงค์ บำเหน็จแจกให้ดังใจจง หวังให้มั่นคงจงรัก แม้ใครทำผิดพลาดพลั้ง ท่านก็ยังไม่ลงโทษหนัก อุตส่าห์เป็นห่วงท้วงทัก ชี้โทษให้ประจักษ์แจ้งใจ จำเป็นต้องลงอาญา ใช่ว่า

โกรธเคืองก็หาไม่ ท่านต้องมั่นคงตรงไว้ รักษาวินัยให้เที่ยงธรรม์ ควรเราผู้เป็นผู้น้อย คอยปฏิบัติตามทุกสิ่งสรรพ คงจะเจริญสุขทุกวัน เกษมสันต์ร่มเย็นเป็นนิตย์

มิตร

ผู้ใดเป็นผู้มีมิตร จิตคิดต้องกันหรรษา มีความยินดีปรีดา ยิ่งกว่ามีสินเงินทอง แม้มีสิ่งใดที่ข้องขัด มิตรช่วยกำจัดที่ขัดข้อง ช่วยทำให้สมอารมณ์ปอง กิจการทั้งผองช่วยคิด เต็มใจปรึกษาหารือ ไม่ถือเกินก้ำคำผิด สู้งดอดโกรธโทษนิตย์ ผูกจิตมิตรไว้ด้วยไมตรี สิ่งใดควรหย่อนผ่อนตาม ผ่อนให้ทุกยามถึงที่ แม้เห็นสิ่งไรไม่ดี ช่วยชี้ช่องธรรมนำทาง การใดจะได้เกิดผล ไม่คิดถึงตนกีดขวาง เป็นที่เชื่อใจไว้วาง มิได้อำพรางสิ่งใด ยามดีสรรเสริญเยินยอ แต่จะสอพลอก็หาไม่ ที่ควรตำหนิติไป มิให้มิตรไซร้เพลี่ยงพล้ำ ไม่เป็นเพื่อนกินสิ้นผลาญ ยามจนไม่พาลช่วยกระหน่ำ จงจ้องมองดูชูค้ำ อุปถัมภ์ทำชอบตอบแทน หามิตรเช่นนี้เหลือยาก หาได้ลำบากยากแสน เอาใจไว้อย่าดูแคลน รักแม้นพี่น้องร่วมอุทร อุตส่าห์รักษาน้ำจิต ให้สนิทสามัคคีสโมสร คงจะไม่มีอนาทร ไม่มีเดือดร้อนสักเวลา

ไหว้ ๕ ครั้ง

ของ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

วัดเทพศิรินทราวาส พระนคร

ในวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ไม่ว่าเวลาใดตามแต่เหมาะต้องไหว้ให้ได้ ๕ ครั้ง เป็นอย่างน้อย ในคราวเดียวกันนั้น ถ้ามีดอกไม้ธูปเทียนก็บูชาถ้าไม่มีก็มือ ๑๐ นิ้วและปากกับใจ ควรไหว้จนตลอดชีวิตคือ

ครั้งที่ ๑ พึงนั่งกระโหย่งเท้าประณมมือว่า นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ๓ หน แล้วว่าพระพุทธคุณ คือ อิติปิโส ภควา อรหํ สมฺมา สมฺพุทฺโธ วิชฺชา จรณ สมฺปนฺโน สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺสานํ พุทฺโธ ภควาติ ฯ หยุดระลึกถึงพระปัญญาคุณทรงรู้ดีรู้ชอบสิ้นเชิง พระบริสุทธิคุณทรงละความเศร้าหมองได้หมด พระกรุณาคุณทรงสงสารผู้อื่นและสั่งสอนให้ปฏิบัติตาม ของพระพุทธเจ้าจนเห็นชัดแล้วกราบลงหน ๑

ครั้งที่ ๒ ว่าพระธรรมคุณ คือ สวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม สนฺทิฏฺฐิโก อกาลิโก เอหิปสฺสิโก โอปนยิโก ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหีติ ฯ หยุดระลึกถึงคุณพระธรรมที่รักษาผู้ปฏิบัติตามไม่ให้ตกไปในที่ชั่วจนเห็นชัดแล้วกราบลงหน ๑

ครั้งที่ ๓ ว่าพระสังฆคุณ คือ สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ อุชุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ ญายปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ สามีจิปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ ยทิทํจตฺตาริปุริสยุคานิ อฏฺฐ ปุริสปุคฺคลา เอส ภควโต สาวกสงฺโฆ อาหุเนยฺโย ปาหุเนยฺโย ทกฺขิเนยฺโย อญฺชลีกรณีโย อนุตฺตรํ ปุญฺญกฺเขตฺตํ โลกสฺสาติ ฯ หยุดระลึกถึงคุณ คือ ความปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูก ปฏิบัติชอบ ของพระอริยสงฆ์ จนเห็นชัดแล้วกราบลงหน ๑

นั่งพับเพียบประณมมือ ตั้งใจระลึกถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะไม่ถือสิ่งอื่นยิ่งกว่าจนตลอดชีวิต ว่า สรณคมน์ คือ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ, ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ, สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ, ทุติยมฺปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ, ทุติยมฺปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ, ทุติยมฺปิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ, ตติยมฺปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ, ตติยมฺปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ, ตติยมฺปิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ ฯ ครั้งที่ ๔ ระลึกถึงคุณบิดามารดาของตน จนเห็นชัดแล้วกราบลงหน ๑

ครั้งที่ ๕ ระลึกถึงคุณของ บรรดา ท่านผู้ มี อุปการะคุณ แก่ตน เช่นพระมหากษัตริย์และครูบาอาจารย์เป็นต้น จนเห็นชัดแล้วกราบลงหน ๑

ต่อนี้ไปไม่ต้องประณมมือ ตั้งใจพิจารณาเรื่องและร่างกายของตนว่า จะต้องแก่ หนีความแก่ไปไม่พ้น จะต้องเจ็บ หนีความเจ็บไปไม่พ้น จะต้องตาย หนีความตายไปไม่พ้น จะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น มีกรรมเป็นของตัว คือ ทำดีได้ดี ทำ

ทำชั่วได้ชั่วเป็นอนิจจังไม่เที่ยง ไม่แน่นอน เป็นทุกข์ลำบากเดือดร้อน เป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของตน ฯ ครั้นพิจารณาแล้ว พึงแผ่กุศลทั้งปวงมีการกราบไหว้เป็นต้นนี้ อุทิศให้แก่ท่านผู้มีคุณมีมารดาบิดาเป็นต้น ตลอดจนชั้นสูงสุด คือพระมหากษัตริย์ทั้งเทพยดามนุษย์และสัตว์ทั้งหลายว่า จงเป็นสุข ๆ อย่ามีเวรภัยเบียดเบียนกันและกันรักษาตนให้พ้นจากทุกขภัยทั้งสิ้นเถิด ฯ

การไหว้ ๕ ครั้งนี้ ถ้าวันไหนขาด ให้ไหว้ใช้หนี้ ๕ ครั้งในวันรุ่งขึ้น ถ้านั่งกระโหย่งเท้าไม่ได้ ก็นั่งพับเพียบ ถ้าไม่ได้ ก็นอนไหว้ เมื่อยกมือไม่ขึ้น ก็ปากกับใจ ถ้าทำได้อย่างนี้เป็นเครื่องพยุงตนให้เป็นคนดีไม่ให้เป็นคนชั่ว และให้ตั้งอยู่ในที่ดีไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว ถ้าผู้ใดประพฤติได้เสมอจนตลอดชีวิต ผู้นั้นจะอุ่นใจในตัวของตัวเอง มีความเจริญงอกงามไพบูลย์ยิ่ง ๆ ขึ้นเสมอทุกคืนวัน คุ้มครองป้องกันภยันตรายปราศจากความเสียหายที่ไม่เหลือวิสัย และตั้งตัวได้ในทางคดีโลกและทางคดีธรรม เต็มภูมิเต็มขั้นของตนทุกประการ

การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์

การกราบพระนั้น กราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ คือ เข่า ๒ มือ ๒ หน้าผาก ๑ แตะพื้นรวมเป็นองค์ ๕

บูรพาจารย์ ได้แนะนำวิธีกราบที่ถูกต้องไว้ ดังนี้ คู้เข่าทั้ง ๒ ให้ตั้งอยู่บนพื้น พนมมือจรดหน้าผากแล้วโน้มราบลงยังพื้น พร้อมกับก้มศีร์ษะให้หน้าผากจรดพื้น นี่คือ เบ็ญจางคประดิษฐ์

ข้อระมัดระวัง เวลากราบ อย่าให้ตะโพกสูงโด่ง น่าเกลียด แต่ก็อย่าให้ทอดตัวลงจนเกินไปเหมือนดังจะนอน

การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ เป็นวิธีกราบที่งดงามน่าดู ผู้ที่กราบจะต้องกราบด้วย กิริยาสำรวม ไม่ลุกลี้ลุกลน หรือเนือย ๆ ทั้งจะต้องกราบให้มีจังหวะสม่ำเสมอ พร้อมกันนั้น ก็จงพึงระลึกถึง พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ดั่งนี้ จะเป็นศิริมงคลแก่ผู้กราบและ เจริญตาแก่ผู้พบเห็นเป็นอย่างยิ่ง.

มานะกับความไม่ลำพอง

จากเทศน์วันอาทิตย์ในพระอุโบสถของพระสาสนโสภณ (สุวฑฺฒโน)
วัดบวรนิเวศวิหาร

มานะ

ในภาษาไทยมักพูดกันว่า ให้มีมานะ อุตสาหพยายาม, เมื่อพูดว่าให้มีมานะคำเดียว ก็หมายถึงให้มีความพากเพียรพยายามด้วยและ ก็มักจะเป็นคำใช้แนะนำให้มี, ส่วนตามความหมายทางพระพุทธศาสนา มานะนั้น เป็นคนละอย่างกับความอุตสาหพยายาม, ตามศัพท์ แปลว่าความนับ หมายถึงความนับตน มานะ ก็คือความนับตน

พิจารณาดูสืบไป การนับทั่วไปนั้น ก็ต้องมีจำนวน หรือมีคะแนนเป็นเลข, การนับตนนั้น ก็จะต้องมีการให้จำนวนคะแนนแก่ตน หรือใส่คะแนนแก่ตน, มานะจึงมีความหมายเป็นคนละอย่างกับความอุตสาหะพยายาม

อีกอย่างหนึ่ง ในภาษาไทยมักแปลว่า ความถือตน, แต่ถ้าแปลดังนี้ ความหมายก็แรงไปในความรู้สึกทางภาษาไทย, ถ้าจะแปลว่า ความนับถือตน คือรวมทั้งนับและทั้งถือ ก็จะมีความหมายไปอีกอย่างหนึ่ง แต่ก็ยังพอไปได้ คือ ให้มีความนับถือตน, ถ้าแปลดังนี้ ก็จะได้ความหมายค่อนไปทางดีเป็นส่วนมาก

ท่านมักแปลกันเป็นกลางๆว่า ความสำคัญตน, ความสำคัญตนนั้น ถ้าหมายความว่า ให้มีความหมายอยู่ในตน ก็พอเป็นกลาง ๆ ได้, แต่ถ้าแปลความไปว่าเห็นว่าตนเป็นสำคัญ ก็จะมีความหมายที่แรงไปเสียอย่างหนึ่ง. เพราะฉะนั้นเมื่อจะให้ได้ความหมายที่เป็นกลาง ๆ ทั่วไปแล้ว จะใช้คำว่าความนับตน หรือความสำคัญตนก็พอไปได้

แต่ว่ามานะ ก็มี ๒ อย่าง คือ เป็นในทางที่ไม่ดี ซึ่งควรละโดยส่วนเดียวอย่างหนึ่ง, เป็นไปในทางที่ควรอาศัยอย่างหนึ่ง,

มานะที่เป็นไปในทางไม่ดีนั้น มีอาการเป็น ๓ อย่าง คือ ๑ ความสำคัญตนว่าเลวกว่าเขา, ๒ ความสำคัญตนว่าเสมอเขา, ๓ ความสำคัญตนว่าดีกว่าเขา,

ในข้อนี้ก็พึงเข้าใจว่าหมายถึงความสำคัญตนผิด กล่าวคือมุ่งดูเขานั่นแหละเป็นที่ตั้ง แล้วก็นำตนเข้าไปเทียบ, กดตนลงไปบ้าง ยกตนขึ้นมาเสมอบ้าง ยกตนขึ้นเหนือบ้าง. เมื่อเป็นเช่นนี้ มานะดังกล่าวนี้ก็เป็นกิเลสที่ทำให้เกิดโทษทุกข์, กล่าวคือเมื่อกดตนลงไปเลวกว่าเขา ก็ทำให้รู้สึกซบเซา, ถ้ายกตนขึ้นมาว่าเสมอเขา ก็ทำให้เกิดอาการตีเสมอ, ถ้ายกตนขึ้นไปเหนือเขา ก็ทำให้เกิดรู้สึกดูหมิ่นดูแคลน, เพราะฉะนั้น มานะที่มีอาการเป็นความสำคัญตนผิดและนำไปเทียบ จึงเป็นกิเลสที่ทำให้บังเกิดทุกข์โทษ, แต่ถ้าเป็นความสำคัญตนถูก และเมื่อดูเข้า ก็รู้สึกตามเป็นจริงว่า เรายังเลวกว่าเขา หรือว่าเราเสมอเขาหรือว่า เราดีกว่าเขา ด้วยความสำคัญตนถูกตามเป็น

จริง แต่ก็ไม่นำไปเทียบให้บังเกิดกิเลส คือความซบเซา หรือว่าความดีเสมอ หรือว่าความดูหมิ่นดูแคลน ก็ไม่ใช่เป็นมานะ, แต่ว่าเป็นอัตตัญญู คือ ความรู้ตนซึ่งเป็นข้อที่ควรจะมี

ความลำพอง

สืบเนื่องมาจากมานะในข้อที่ยกตนขึ้นไป ซึ่งเป็นกิเลสดังกล่าว ก็ทำให้เกิดอาการอีกอย่างหนึ่งคือ ความลำพอง. ที่เรียกว่าความหยิ่ง หรือที่เรียกกันในปัจจุบันว่า ความเบ่ง เป็นต้น

ความลำพองดังกล่าวนี้ก็มีมูลมาจากมานะ คือความสำคัญตนในทางที่ยกตนขึ้นไปว่าเสมอเขา ซึ่งเป็นการดีเสมอ หรือว่าดีกว่าเขา, เป็นการให้คะแนนแก่ตนที่มากไปสูงไป, คือว่า นับตนนั่นแหละ แต่นับให้คะแนนแก่ตนเกินไป จึงเกิดความลำพอง ความผยอง, สิ่งที่จะมากระตุ้นเตือนให้เกิดความลำพองหรือความผยองดังกล่าวนี้ เกิดมาจากชาติสกุลบ้าง จากทรัพย์บ้าง จากยศบ้าง จากเหตุอื่น ๆ เช่นการยกย่องบ้าง ที่เกิดมาจากชาติสกุลนั้นก็คือ มีชาติสกุลที่ดีที่สูง, ที่เกิดมาจากทรัพย์นั้น ก็คือ มีทรัพย์มาก, ที่เกิดมาจากยศนั้น ก็คือมียศใหญ่, ที่เกิดมาจากเหตุอื่น ๆ เช่นการยกย่องเป็นต้นนั้น ก็คือว่าได้รับการสรรเสริญยกย่อง, นอกจากนี้ก็เช่นมีความรู้มากขึ้น เป็นต้น. เหตุเหล่านี้เป็นเครื่องก่อความลำพองสำหรับคนที่ขาดสติยับยั้ง

ในขณะที่ยังไม่มีเหตุเหล่านี้ คือ ยังไม่ปรารภชาติสกุล ยังไม่มีทรัพย์ มียศ มีการยกย่อง มีความรู้เป็นต้น ที่เป็นพิเศษขึ้นไปแสดงตนเป็นกันเอง ในฐานะเป็นญาติเป็นมิตรสหาย ตามที่เกี่ยว

ข้องกันเป็นต้น, กิริยาท่าทางก็สุภาพ วาจาก็นิ่มนวล สายตาก็อ่อนโยนเป็นต้น, แต่ว่าครั้นมีทรัพย์ มียศ มีการยกย่อง มีการสรรเสริญ มีความรู้, ขาดสติยับยั้ง ก็เกิดความเมา ความลืมตน ความหลงตน ใส่คะแนนให้แก่ตน (นี่แหละเป็นตัวมานะ) มากเกินไป ผิดความสมควรไป, ก็รู้สึกขึ้นว่า ตนวิเศษขึ้นแล้ว ยิ่งกว่าสามัญขึ้นไปแล้ว, เมื่อเป็นเช่นนี้ กิริยาอาการที่เคยสุภาพ ก็แสดงใหญ่โตขึ้น, วาจาที่เคยนิ่มนวลก็แข็งกร้าวขึ้น, สายตาที่เคยเป็นมิตร ก็แสดงเป็นนายผู้มีอำนาจเหนือขึ้น, อันนี้แหละเป็นตัวความลำพอง หรือความหยิ่งเป็นต้น ตามแต่จะเรียก, บุคคลเช่นนี้ครั้นสิ้นทรัพย์ หรือว่าเสื่อมทรัพย์ เสื่อมยศอำนาจ เสื่อมความยกย่องสรรเสริญเป็นต้น, ก็กลับตนซบเซาไปทันที ก็กลับเป็นปกติธรรมดา, ในขณะเช่นนั้น ก็จะบังเกิดความละอายจนถึงเข้าหน้าใครไม่ได้ ที่เรียกกันว่า จมไม่ลง, แต่ว่ามารู้สึกตนได้เช่นนั้น ก็เป็นการที่มากไปเสียแล้ว

เพราะฉะนั้น ความลำพองดังกล่าวมานี้ จึงเป็นข้อที่ควรระมัดระวัง; คือให้มีสติ คอยยับยั้งอยู่

บุคคลที่กำลังลำพองอยู่ เพราะเหตุดังกล่าวนี้ ก็กลายเป็นคนกระด้าง, ทำให้เสื่อมญาติ เสื่อมมิตรสหาย, ญาติก็ต้องเบือนหน้าหนี มิตรสหายก็จะต้องถอยห่าง, คนที่เข้าใกล้แทน ก็ล้วนเป็นคนที่มุ่งประโยชน์ มุ่งทรัพย์มุ่งยศอยู่ด้วยกัน ต่างก็กล่าวยกย่องสรรเสริญกันขึ้นไป, ก็ทำให้ลืมตัว ทำให้หลงตนเมามากขึ้น, และเมื่อเป็นเช่นนั้น ก็เหมือนอย่างคนบอดที่ไม่รู้จักตนตามความเป็นจริง, และจะทำให้เป็นคนที่ไม่มีเหตุผล ผิดพลาด ตกเสื่อมลงไปได้ง่าย

เพราะฉะนั้น อาการที่ลำพอง ลืมตนหลงตนเลิศลอยขึ้นเช่นนี้ จึงมีอาการเหมือนดังลูกโป่งที่ลอยขึ้นด้วยลม ไม่มีสาระอะไร, เมื่อสิ้นกำลังที่อัดเข้าไปเมื่อใด ก็ต้องตกลงเมื่อนั้น, เห็นอนิจจัง คือความไม่เที่ยงบุคคลเช่นนี้ในเวลาที่ไม่นานนัก, และก็มีตัวอย่างที่เห็นกันอยู่เช่นนี้อยู่เสมอ

แต่แม้เช่นนั้น เมื่อลาภยศอำนาจเป็นต้น มาถึงตนเข้าแล้ว ก็มักจะหลงลืมกันไป และก็เกิดความลำพองลืมตนดังกล่าวมานั้น, ทั้งนี้ก็เพราะขาดสติที่จะพิจารณายับยั้งนั่นเอง เมื่อเกิดความเมาขึ้นน้อย ๆ ใช้สติก็พอจะได้, แต่ว่าถ้าเมามากเสียแล้ว ก็ยากที่จะฉุดรั้งกันได้ เหมือนอย่างดื่มสุราเมา, ถ้าเมาน้อยก็พอพูดกันรู้เรื่อง แต่ว่าถ้าเมามากเสียแล้ว ก็พูดกันไม่รู้เรื่อง แนะนำอะไรกันไม่ได้เพราะฉะนั้นก็ต้องระวังใจตั้งแต่ทีแรก ไม่ให้เกิดความเมาและเกิดลำพองดังกล่าวมา

อาศัยมานะ

แต่ในข้อนี้ ก็ต้องอาศัยมานะอีกเหมือนกัน แต่ว่าเป็นมานะในทางที่ชอบ, กล่าวคือ ในขั้นต้นก็จะต้องมีความรู้สึกสับสน หรือถือตนในทางที่ถูก มีความสำคัญในตน หรือเห็นว่าตนเป็นสำคัญ, ไม่ปล่อยตน ไม่ทิ้งตน, ทางพระพุทธศาสนานั้นสอนให้บุคคลสละวัตถุเพื่อเกื้อกูลต่าง ๆ ตามสมควร แต่ว่าไม่สอนให้สละตน ให้รักษาตน ให้นับตน ให้เห็นตนเป็นสำคัญ แต่ให้เป็นไปในทางที่ถูก, ความลำพองดังที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นตัวอย่างของความสละตน, คือสละ

ตนให้แก่ทรัพย์ ให้แก่ยศ ให้แก่ความยกย่อง เป็นต้น, เมื่อจะได้ทรัพย์ได้ยศเป็นต้นมาด้วยประการใด ก็มอบตนไปด้วยประการนั้น ผิดถูกก็ไม่ว่าทั้งนั้น, เป็นอันมอบตนให้แก่ทรัพย์ ให้แก่อำนาจเป็นต้น และให้แก่บุคคลที่จะอำนวยผลดังกล่าวมานั้นให้แก่ตน

ผู้ที่มักจะมอบตนไปให้แก่สิ่งอื่น เห็นสิ่งอื่นเป็นสำคัญ นับสิ่งอื่นเป็นสำคัญ, นับตนเป็นของที่มีราคาตามค่าของทรัพย์ ตามค่าของยศเป็นต้น, แต่ไม่กลับมานับตนว่าเป็นสำคัญ ไม่กลับมาถือตนว่าเป็นสำคัญ ไม่เห็นตนเป็นสำคัญ, บุคคลเช่นนี้เรียกว่า เป็นผู้ที่ซื้อได้ เป็นผู้ที่แลกเอาได้ด้วยทรัพย์ ด้วยยศเป็นต้น

ความไม่ลำพอง

เพราะฉะนั้น ในเบื้องต้นก็จะต้องมาทำความสำคัญให้แก่ตน มีความนับตน มีความถือตนในทางที่ถูกต้อง, นี้แหละคือมานะที่ควรอาศัย เมื่อได้อาศัยมานะอันนี้สร้างทรัพย์ยศไมตรีเป็นต้น ซึ่งเป็นประโยชน์ปัจจุบันบ้างให้แก่ตน, สร้างคุณงามความดีต่าง ๆ เช่นศรัทธาศีลเป็นต้นให้แก่ตน, และให้มีอัตตัญญูคือความรู้จักตน ตามความเป็นจริง, เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะไม่เกิดความลำพอง ลืมตน เป็นผู้ที่รักษาความสุภาพเรียบร้อย ความอ่อนโยน ลมุลละมัย ทางกาย ทางวาจาทางสายตาและทางอื่น ๆ เป็นต้น, ไม่เบ่งตนขึ้นไป ไม่ผยองตนขึ้นไป, ยังคงมีความสุภาพแก่ญาติแก่มิตรสหายและแก่บุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ไม่ดูหมิ่น เหยียดแคลน ไม่แสดงความกระด้าง มีสติคอยยับยั้งตนอยู่, รู้จักตนอยู่ตามความเป็นจริงและประพฤติเกื้อ

กูลแก่ญาติมิตรสหายเป็นต้น ตามควรแก่การและกิจนั้น ๆ, ไม่ทำความหยิ่งลำพอง, คงรักษาความมีตนสม่ำเสมอ ความปกติภาพของตนไว้ได้, เป็นผู้ที่ไม่มีอะไรจะมาแลกมาซื้อมาเปลี่ยนเอาตนไปได้, เพราะว่านับถือตนว่าเป็นสำคัญ ยิ่งกว่าทรัพย์ ยิ่งกว่าอำนาจอะไรภายนอก, ไม่มอบตนให้แก่สิ่งเหล่านั้น แต่ว่ามอบตนให้แก่ตนเองในทางที่ถูกต้อง, ขวนขวายประพฤติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ตนทั้งที่เป็นปัจจุบันทั้งที่เป็นภายหน้าด้วย, มีความหนักแน่นอยู่ในตน ไม่ลอยลม ไม่ผยองตน, มีความอ่อนโยนละมุลละมัย เรียบร้อย ต่อคนทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง, อันนี้แหละเรียกว่า นิวาตะ ที่แปลว่าความไม่ลำพอง หรือความไม่พองลม, อันหมายถึงความอ่อนโยน ความสุภาพเรียบร้อยต่อญาติมิตรสหาย และบุคคลทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง

บุคคลเช่นนี้ย่อมเป็นผู้มั่นคงอยู่ในตน จึงเป็นผู้ที่มีความภาคภูมิอยู่ในตน โดยที่ไม่ต้องหยิ่ง ไม่ต้องลำพอง, ไม่ต้องแสดงทำให้ใหญ่โต ซึ่งเป็นที่สดุดตาของใคร, ไม่ต้องแสดงความไม่สุภาพที่ทำให้เขาเกลียด, แต่ว่ามีความอ่อนโยน มีความสุภาพเรียบร้อย, ในขณะเดียวกัน ก็มีความภาคภูมิอยู่ในตนเอง ด้วยมีคุณธรรมของตนเองที่หนักแน่น มีสติที่ยับยั้ง

นิวาตะ คือความไม่ลำพอง อันได้แก่ความสุภาพอ่อนโยนดังที่กล่าวมานี้ เป็นมงคลเหตุให้บรรลุถึงความเจริญอันสูงสุดประการหนึ่ง

วิจารณ์พุทธจริยา

บทประพันธ์ของ พ.อ. ปิ่น มุทุกันต์

เรื่องพระชนะมาร

ตำนานกล่าวว่า ในคืนวันเพ็ญที่พระพุทธเจ้าจะได้ตรัสรู้นั้น ตอนหัวค่ำพระองค์ทรงได้รับหญ้าคาฟ่อนหนึ่งจากคนตัดหญ้า ชื่อนายโสตถิยะ ทรงลาดหญ้าคากำนั้นลงที่ใต้โคนต้นโพธิ์ใหญ่ แล้วประทับนั่งสมาธิ คืนนั้นพญามารวสวัตดีได้มาหวงหญ้าคาที่พระองค์ทรงรองนั่งสมาธิ มารว่าที่นั่งตรงนั้นเป็นของเขา ครั้นไม่ได้ดังใจก็ยกกองทัพเสนามารมารบพระพุทธเจ้า อย่างมืดฟ้ามัวดิน ในการต่อสู้พระพุทธเจ้าได้ทรงอ้างพระธรณีเป็นสักขีพยาน แม่พระธรณีได้ปรากฏตัวขึ้นมาบีบน้ำจากมวยผม น้ำได้ไหลบ่าท่วมท้นทั่วไปเกิดจระเข้ร้ายว่ายออกหาจับเสนามารกินเป็นอาหาร จนผลที่สุดมารแพ้ พญามารเสียใจเป็นอันมาก ได้ไปนั่งร้องไห้อยู่ที่ทางแยกแห่งหนึ่ง พวกลูกสาวมารรู้ว่าพ่อเสียใจ จึงพากันอาสาจะตามไปยั่วยวนให้พระศาสดาตบะแตกให้ได้ ครั้นไปถึงแล้วลูกสาวมารทั้งสามก็นิรมิตผู้หญิงขึ้นคนละร้อย รวมผู้หญิงสามร้อยคนล้วนแต่ต่างวัยต่างจริตกัน สวย ๆ ทั้งนั้นแต่สวยคนละแบบที่ทำเช่นนั้นก็เพราะคิดว่าพระสิทธัตถะคงจะโปรดใครสัก

คนหนึ่งเป็นแน่ แต่ทำมายาสุดฝีมือแล้วก็ไม่ได้ผล เป็นอันว่าพระองค์ทรงชนะมาร และได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในคืนนั้น

เรื่องนี้เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ควรวิจารณ์ และที่วิจารณ์นั้นไม่ใช่หาทางชมพระพุทธเจ้าอย่างเดียว เพราะเราจะชมหรือไม่ชมพระพุทธเจ้าก็ทรงเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ท่านไม่ได้เดือดร้อนอะไร แต่เรื่องของเราสิยังมีปัญหา เราทุกคนก็มีมารคอยดักหน้าดักหลังอยู่แล้วทั้งนั้น ถ้าเรายังไม่คิดทำความดีมารก็ยังเฉยๆ คือไม่แสดงตัว แต่ถ้าเราเริ่มจะทำความดีเมื่อไร มารก็จะเริ่มงานของเขาเมื่อนั้น ใครทำความดีน้อย มารก็ตัวเล็ก แต่ถ้าใครคิดทำความดีใหญ่โตมารมันก็ตัวโต เหมือนกับเราเลี้ยงลูกวัวนั่นแหละ ตอนที่ลูกวัวยังตัวเล็กเงามันก็เล็ก ถ้าลูกวัวตัวโตขึ้นเงามันก็โตขึ้นตามส่วน เรื่องของมารก็เหมือนกัน ใครจะเจอมารเล็กหรือมารใหญ่และเมื่อใด อยู่ที่การคิดหาความดีของผู้นั้นเอง แต่มีนะมีแน่ อย่าว่าแต่คนอย่างเรา ๆ ท่าน ๆ เลย แม้แต่พระพุทธเจ้าท่านวิเศษเลิศล้นกว่าเราไม่รู้ว่ากี่ล้านเท่าท่านยังเจอ นับประสาอะไรคนอย่างเราซึ่งยังถางป่าขุดดินกินเงินเดือนอยู่กับชาวบ้าน ที่จะรอดจากสายตาของมารนั้นเว้นเสียเถอะ การวิจารณ์พุทธจริยาตอนนี้ก็มุ่งตรงนี้ คือมุ่งที่จะถอดเอาวิธีของท่านมาเป็นของเราบ้าง เวลานี้ลูกหลานเหลนของพญามารวสวดีก็ยังมีอยู่เต็มแผ่นดิน

ปัญหามีอยู่ว่า ลวดลายของมารมีอย่างไรบ้าง ? และเมื่อมารแสดงลวดลายอย่างนั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงชั้นเชิงในการต่อสู้อย่างไร จึงได้ไชยชนะอย่างงดงาม ทั้ง ๆ ที่พระองค์อยู่ในสถานการณ์อย่างนั้น ?

วิจารณ์

ข้าพเจ้าอยากจะตั้งข้อสังเกตไว้ก่อนว่า การต่อสู้ระหว่างมารวสวดีกับพระพุทธเจ้านั้น นับว่าเป็นการต่อสู้ขั้นสุดยอด ที่มีการต่อสู้กัน คือข้างมารก็เป็นยอดมาร ข้างพระก็เป็นยอดพระ และในวันนั้นมารก็รู้ตัวว่าพระศาสดาจะได้ตรัสรู้แล้ว หากว่ามารไม่สามารถกั้นกางไว้ได้ และเจตนาที่แท้จริงของมารก็คือไม่ยอมให้พระตรัสรู้เป็นอันขาด ฉะนั้นในทางแสดงลวดลายมารก็จะแสดงอย่างสุดฝีมือ เรียกว่าเทกระเป๋าสู้กันทีเดียว ไม่มีขยักไว้ ข้างฝ่ายพระก็เหมือนกันตามหลักฐานที่บันทึกไชยชนะของพระพุทธเจ้าไว้ คือชัยมงคลคาถาแสดงว่าตลอดพระชนมชีพของพระพุทธองค์แปดสิบพรรษา พระองค์ต้องเผชิญกับการต่อสู้ครั้งใหญ่ยิ่งรวมแปดครั้ง แต่ถ้าเปรียบเทียบกันดูแล้ว การต่อสู้กับมารวสวดีครั้งนี้เป็นการต่อสู้ที่ใหญ่ยิ่งที่สุด เพราะ :–

๑. การต่อสู้ครั้งอื่น ๆ พระองค์มีพระสาวกและผู้ช่วยเหลืออื่น ๆ คอยช่วยเหลืออยู่แล้ว แม้ว่าจะไม่ได้ช่วยในการต่อสู้จริง ๆ ก็ช่วยสนับสนุน หรือพูดอย่างธรรมดาว่าช่วยเชียร์ แต่การต่อสู้คราวนี้เป็นการต่อสู้กับศึกใหญ่ตามลำพัง ไม่มีแม้แต่กองเชียร์

๒. การต่อสู้ครั้งนี้พระองค์ไม่มีอิทธิพลใดๆ คือพระองค์ยังเป็นปุถุชนอยู่ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ฤทธิ์เดชใดๆก็ไม่มี ไม่ว่าจะเป็นฤทธิ์ปุถุชนคือศัสตราอาวุธ หรือฤทธิ์อริยชนคืออำนาจทางใจ ไม่มีทั้งนั้น เป็นการต่อสู้ด้วยมือเปล่าและสติปัญญาของพระองค์แท้ๆ

และ ๓. การต่อสู้นั้นเป็นการต่อสู้กับผู้มีฤทธิพลเหนือกว่า และเป็นคนพาลร้อยเปอร์เซ็นต์

เรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องที่น่าศึกษามาก เพราะวันหนึ่งข้างหน้าคนอย่างเราก็อาจเจอกับเหตุการณ์ทำนองนี้เข้าบ้างเหมือนกัน

ปัญหาแรกคือเรื่องลวดลายของมาร ลวดลายของมารนั้นเมื่อกล่าวโดยย่อแล้วก็มีอยู่สามอย่าง หรือสามชั้น เรียงตามลำดับดังนี้ :–

ลำดับ ๑ ทวงสิทธิ์

ลำดับ ๒ อิทธิพล

ลำดับ ๓ กลมายา

เรื่องของมารนั้นไม่ว่ามารเล็กมารใหญ่ และไม่ว่ามารสมัยก่อนหรือมารสมัยนี้ก็ตาม ก็มีลวดลายอยู่สามลำดับเท่านี้ คือเขาจะขึ้นต้นด้วยการทวงสิทธิ์ แล้วก็ใช้อิทธิพล ถ้าไม่สำเร็จก็ใช้กลมายาเป็นขั้นสุดท้าย ในการชนะนั้นเราก็จะต้องชนะถึงสามขั้น จึงจะเป็นชัยชนะเด็ดขาด ถ้าเขาแพ้ในขั้นทวงสิทธิ์แล้วก็อย่าชล่าใจนึกว่าเราชนะ ให้ระวังแผน ๒ จะต้องตามมาอย่างแน่นอน เสร็จแผน ๒ แล้วก็ให้ระวังแผน ๓ ถ้าเขาปล่อยมาหมดทั้งสามแผนแล้ว เป็นอันหมดกระเป๋ามาร เราสบายใจได้.

ลำดับ ๑ การทวงสิทธิ์ คือการที่มารทวงเอาที่ที่พระประทับนั่งสมาธินั่นเอง คือเมื่อพระองค์ตัดสินพระทัยเด็ดขาดว่า เป็นตายร้ายดีอย่างไรพระองค์ก็จะต้องทำสมาธิให้เสร็จสิ้นในวันนั้น และ ณ ที่ประทับนั้น เมื่อทรงตั้งพระทัยแน่วแน่แล้ว ก็พอดีมีคนถวายกำหญ้าคาให้พระองค์รองนั่งสมาธิ พอพระองค์ได้กำหญ้าคาแล้วก็เสด็จไปหาที่เหมาะ ๆ สักแห่งหนึ่ง จึงทรงเลือกได้โคนต้นโพธิ์ใกล้ ๆ ฝั่งแม่น้ำเนรัญชลานั่นเอง โพธิ์ต้นนั้นก็เป็นต้นไม้เกิดเองไม่มีเจ้าของและไม่มีใครใช้การอะไร พระองค์ทรงเห็นว่าตรงนั้นเหมาะดี คงจะไม่มีใครมารบกวนให้ต้องย้ายที่ใหม่ ซึ่งจะทำให้การทำสมาธิต้องชะงัก ครั้นทรงเลือกได้ที่แล้วก็ลาดกำหญ้าคาลง แล้วก็ประทับบนหญ้าคานั้น.

ในโอกาสนั้นเองมารก็ปรี่เข้ามา เริ่มวาดลวดลายลำดับ ๑ ทีเดียว คือการทวงเอาที่นั่งตรงนั้น แกหาว่าพระสิทธัตถะมาแย่งที่นั่งของแก อ้างหลักฐานพยานยืนยันเป็นตุเป็นตะว่า ที่นั่งนั้นเป็นมรดกตกทอดมาตั้งแต่ปู่ย่าตาทวดของแกทีเดียว พวกลูกสมุนมารทั้งหลายก็ยืนยันเป็นพยานเท็จให้แกทั้งนั้น ซึ่งพยานอย่างนี้ก็เป็นที่ทราบกันอยู่แล้วถ้ามีอิทธิพลแล้วจะหาเอาเท่าไร ๆ ก็ได้ พระพุทธเจ้าก็ทรงยืนยันว่าที่นั่งนั้นเป็นของพระองค์ มีผู้ถวายกำหญ้าคามาจริง ๆ ทรงบอกจนกระทั่งชื่อเสียงเรียงนามของผู้ถวายหญ้าคาให้มารรู้ แต่มารก็ไม่รับรู้ ซึ่งเป็นวิธีการของมารอย่างหนึ่งเหมือนกัน คือมารนั้นมักจะได้ยินแต่คำที่เขาด่าตัว ส่วนคำที่ตัวด่าเขาไม่ได้ยิน มารถามพระ

ว่า "ที่พระว่าที่นั่งนี้เป็นของท่านใครเป็นพยาน?" ด้วยคำถามนี้แก คงจะคิดว่า พระพุทธเจ้าคงจะอ้างใครสักคนสองคนเป็นพยาน เช่น นางสุชาดา หรือคนใช้ของนางสุชาดา (*ซึ่งนำข้าวมธุปายาสมาถวายเมื่อตอนเช้าวันนั้น*) หรือไม่ก็คงจะอ้างนายโสตถิยะซึ่งเป็นคนตัดหญ้าอยู่แถวนั้น และได้ถวายหญ้าแก่พระองค์ และเมื่อพระองค์อ้างพยาน แกคงจะหน่วงเหนี่ยวให้มีการสอบสวนปากคำกันต่อไป ในที่สุดพระก็จะไม่ได้ตรัสรู้ แต่พระองค์ทรงไหวทัน พระองค์ตรัสตอบว่า "ที่นี่เราไม่มีพวกพ้อง ญาติพี่น้องก็ไม่มีสักคน เราอยู่ตัวคนเดียว เราจึงขออ้างแผ่นดินนี่แหละเป็นพยาน ถ้ามารอยากรู้ก็ถามแผ่นดินดูสิ..."

มารเสียท่าในการทวงสิทธิ์คิดว่าพระจะหลงลูกไม้ แต่เมื่อพระองค์ทรงใช้ชั้นเชิงที่เหนือกว่า คือทรงอ้างแผ่นดินเป็นพยาน มารก็เกิดอาการงุนงง แผ่นดินของมันไม่หือไม่อือ จะเอาชนะกันได้อย่างไร เมื่อไม่สำเร็จก็ใช้แผน ๒ ต่อไป

ลำดับ ๒ การใช้อิทธิพล คือการยกพวกเข้าปล้นเอาที่นั่งที่แก่ทวงนั้น วสวดีได้ทุ่มเทเพลมารมาอย่างมืดฟ้ามัวดิน กะจะเอาให้แหลกราญในพริบตา พลช้างพลม้ามากันหมด ในตอนนี้ตำรากล่าวไว้เป็นปุคลาธิษฐานว่า แม่พระธรณีได้ขึ้นมาบีบมวยผมให้น้ำไหลออกมาท่วมทั้นทั่วบริเวณ ทำให้พวกมารจมน้ำตาย ที่เหลือก็แตกกระจัดกระจายไป.

มารผิดหวังอีกครั้งหนึ่ง เสียอกเสียใจเป็นการใหญ่ ในที่สุดก็ถึงแผนเผด็จศึกครั้งสุดท้าย คือกลมายา.

ลำดับ ๓ การใช้กลมายา คือมารจะหันมาญาติดีกับคู่ปรปักษ์ ซึ่งเป็นอีกตอนหนึ่งที่คู่ต่อสู้มักจะเผลอ คือเมื่อคู่ต่อสู้หันมาทำประจ๋อประแจ๋ยอมแพ้ และหยิบยื่นอามิสต่าง ๆ ให้เรามักจะพูดกันว่า "*ศัตรูมาเป็นมิตร*" และมักจะดีใจพูดอวดใคร ๆ ว่า ตนเก่งกล้าสามารถ แต่ความจริงมันอาจเป็นแผนสุดท้ายของมารก็ได้.

มารได้ส่งลูกสาวของแกไปถวายพระพุทธเจ้า คือแกมีลูกสาวอยู่สามสาว เป็นสามใบเถา ให้ไปทำยั่วยวนพระให้ใจแตกให้ได้ ข้างลูกสาวก็เนรมิตผู้หญิงขึ้นอีกคนละร้อย รวมเป็น ๓๐๐ คน แต่ละคนมีวัย รูปร่าง จริตจะก้านต่าง ๆ กัน รวมความว่ามีสามร้อยแบบ ซึ่งลูกสาวมารก็มั่นใจว่า ต้องสำเร็จแน่ เพราะพระสิทธัตถะก็ยังหนุ่มแน่นเพิ่งจะอายุ ๓๕ ปีเท่านั้น แล้วก็จากบ้านมานานตั้ง ๖ ปี ไม่ใช่พระอิฐพระปูนนี่ ครั้นแล้วก็ส่งแม่ยวนสวาทเหล่านั้นเข้าไปร่ายรำทำมายายั่วกิเลสพระพุทธองค์ แต่เมื่อปล่อยเข้าหาจนหมดตัวแล้ว แหยกลับมาทั้งนั้น ลูกสาวมารก็งุนงง แกคงจะคิดประหลาดใจว่าผู้ชายอะไร ไม่เคยพบเคยเห็น !

เป็นอันว่ามารหมดฝีมือเพียงเท่านี้

ลวดลายของมารนั้น พูดอย่างย่อ ๆ มีอยู่ ๓ อย่างนี้ อย่างเช่นที่หัวหน้ามารทำกับพระพุทธเจ้าอีตอนทวงเอากำหญ้าคานั้นทวงสิทธิ์ ตอนพาสมุนมาเล่นงานพระนั้นใช้อิทธิพล ตอนใช้ลูกสาวไปหลอกลวงพระนั้นกลมายาคือทำให้ตายใจ มารเล็กมารน้อยทุกวันนี้ก็แผนเดียวกันนี้ทั้งนั้น ถ้าคุณใส่หมวกของคุณเองเดินไปธุระที่ไหนก็ตาม

อยู่ ๆ มีคนมาท้วงว่าไอ้หมวกบนหัวเราเป็นหมวกของเขา ถ้าแบบนี้ก็ให้รู้ทันทีว่า มารขึ้นแผนหนึ่งแล้ว บางทีคุณไปนั่งกินโอเลี้ยงอยู่ในร้านกาแฟคนเดียว มีใครเข้ามาทวงว่า "ทำไมนั่งตรงนี้?" นี่ก็เริ่มแผนหนึ่งเหมือนกัน คือวิธีหาเรื่องของมารนั้นจำไว้ง่าย ๆ ว่าขึ้นต้นจากการท้วง หรือทวง หรือประท้วง เอาให้เสียขวัญก่อน แต่ทวงทิ้งไม่ใช่ทวงเอา เรื่องของเรื่องคือหาเรื่อง.

แต่อย่าลืมว่า การทวงการท้วงอะไรนี่ คนดี ๆ เขาก็ทวงกันเหมือนกัน อย่างบางคนที่เป็นทหาร บางทีก็ถูกสารวัตรขอดูบัตรประจำตัวหรือใบอนุญาตลา หรือคนขับรถ บางทีก็ถูกตำรวจจราจรเรียกตรวจใบขับขี่ อย่างนี้ก็อยู่ในประเภททวงสิทธิ์ คือทวงว่ามีสิทธิ์อะไรจึงแต่งเครื่องแบบทหาร หรือมีสิทธิ์อะไรเป็นทหารแล้วจึงออกไปเดินอยู่ที่หน้าโรงหนัง หรือมีสิทธิ์อะไรจึงขับรถ นี่แหละทวงสิทธิ์ แต่การทวงสิทธิ์ของคนดี ๆ กับของมารต่างกันอย่างไรข้อนี้ต้องทราบ ไม่เช่นนั้นจะเข้าใจผิด หลงโกรธกัน

ที่ต่างกัน ต่างตรงที่ว่า คนธรรมดาทั่วไปเขาทำเมื่อมีเหตุอันควรทำ และทำพอเหมาะแก่เหตุ ส่วนมารทำอะไรไม่มีเหตุ คือเหตุที่จะให้ทำยังไม่มีแต่ทำไปก่อน เพราะฉะนั้นชาวบ้านเราจึงเรียกการกระทำชนิดนี้ว่า "ทำหาเหตุ" หรือ "หาเรื่อง" ที่หาก็คือมันยังไม่มี ไม่มีเหตุ–ไม่มีเรื่อง จึงต้องหาเหตุ–หาเรื่อง ถ้ามีแล้วก็ไม่ต้องหา นี่เป็นข้อสังเกตอันหนึ่ง อีกอันหนึ่งคือมารนั้นเวลาทำก็ทำเกินเหตุ ดูกันง่าย ๆ อย่างพญามารทำกับพระพุทธเจ้านั้นแหละ ที่ไปทวงกำหญ้าคานั้นมันก็เกินเหตุอยู่แล้ว มีอย่างที่ไหนตัวเป็นถึง

พญามารไปทวงเอาหญ้ากำเดียวจากพระหน้าไม่อาย ! อีตอนยกพวกมารุมเล่นงานพระนั้นก็เกินเหตุ จะฆ่าพระองค์เดียวยังไงไปยกพวกมามืดฟ้ามัวดิน ทำแบบนี้ภาษาบ้านเราเรียกว่าอะไร ? คนหมู่มากรุมเล่นงานคน ๆ เดียวนี่อย่าให้พูดเลย คำพูดมันจะไม่สมควร คิดเอาเองก็แล้วกัน ภาษาชาวบ้านเราเรียกว่าอะไร เรียกว่า"......(*อะไร*)....หมู่" อีตอนส่งลูกสาวไปสึกพระก็เหมือนกันในเรื่องนั้นว่า ยายสามใบเถานั้นไปเกณฑ์เอาผู้หญิงมาอีกคนละร้อยรวม ๓๐๐ คน แล้วก็เรียงคิวกันเข้าไปทำยั่วพระพุทธเจ้า นี่ก็เกินไปใช่ไหม มีอย่างที่ไหนผู้หญิงตั้งสองร้อยสามร้อยไปรุมกันจีบผู้ชายคนเดียว เป็นเราบ้างก็แย่เหมือนกัน ข้อความเหล่านี้ความจริงได้พูดมาแล้วแต่วันก่อน เอามาฟื้นความจำให้อีก ซึ่งสรุปให้เห็นว่า เรื่องของมารนั้นเป็นอย่างนี้ คือชอบหาเหตุแล้วก็ทำเกินเหตุด้วย.

ปัญหาที่น่าจะวิจารณ์ต่อไป คือชั้นเชิงของพระพุธเจ้า ในการต่อสู้มาร **ชั้นเชิงของพระพุทธองค์ที่ถือว่ายอดเยี่ยมเหนือกว่ามารนั้นอยู่ตรงที่ว่า** พระองค์ไม่ทำพระองค์ให้เป็นมาร **ปล่อยให้มารเป็นมารไป** ส่วนพระคงรักษาความเป็นพระไว้ **หมายความว่าอย่างไร ? หมายความว่า** ตั้งแต่เดิมมาพระองค์เป็นพระ คือทำแต่ความดี ครั้นโดนมารตีหน้ามารเข้าใส่ พระองค์ก็ยังคงรักษาความเป็นพระไว้ทุกอย่าง นับตั้งแต่ถูกมารเริ่มหาเหตุในตอนแรก มารโกหกว่าหญ้าคาเป็นของแก แต่พระไม่โกหก คงพูดคำจริงตลอดเวลา นี่แหละที่ว่าพระคงเป็นพระ ถ้าหากเป็นคนอื่นสิพอ

โดนตู่สิทธิเท่านั้น ก็อาจคิดหาคำโกหกที่แนบเนียนกว่าเข้าหักล้างเอาชนะ กลายเป็นการประชันคำโกหกกัน ถ้าหากสู้แบบนี้ก็ไม่ใช่พระสู้กับมาร กลายเป็นมารกับมารสู้กัน เพราะต่างคนต่างโกหกด้วยกัน ขี้โกหกทั้งคู่แล้วใครจะเป็นพระ ? ในตอนมารยกเข้าปล้นบัลลังก์หญ้าคาก็เหมือนกัน มารมันยั่วพระพุทธองค์ ที่จริงฝีมือในทางรบทางต่อสู้พระองค์ก็หนึ่งเหมือนกัน เคยชนะการประลองฝีมือมาแล้ว ถ้าถูกมารกวนโมโหมาก ๆ เข้า แล้วพระองค์กระโดดลงจากบัลลังก์ไปวางมวยกับมารเข้า พระองค์ก็จะกลายเป็นมารในทันที พระไม่มีแล้ว กลายเป็นมารกับมารตีกัน เพราะแต่ละฝ่ายก็ใช้กลยุทธแบบมาร และตอนโดนลูกสาวมารก่อกวนก็เหมือนกัน ถ้าพอลูกสาวมารมาเต้นระบำยั่ว พระเกิดนึกสนุกกระโดดไปเต้นระบำรำวงกับเขา พระก็หมดกลายเป็นมารเกี่ยวมาร ท่านผู้อ่านลองหลับตานึกดูก็แล้วกัน นึกไปที่โคนต้นโพธิ์ใหญ่ที่ตรัสรู้โน้น สมมติว่าพระกระโดดลงไปด่ากับมาร ต่อยกับมาร หรือจับระบำกับมาร แล้วจะมีพระที่ไหนไปนั่งชนะมาร เพราะพระก็สึกไปเป็นมารเสียแล้ว มารน่ะแกอยากให้พระทำอย่างนั้น แต่ชั้นเชิงของพระเหนือกว่า คือไม่ทำตามที่มารอยากให้ทำ คงสู้แบบพระคือพระองค์รักษาความเป็นพระอยู่ตลอดเวลา นี่ซิมารถึงได้ช้ำใจนัก เคยเล่นงานใคร ๆ มานักแล้ว มาโดนชั้นเชิงแบบพระเข้าถึงกับร้องไห้.

ด้วยเหตุนี้แหละโบราณท่านจึงกล่าวเป็นคำพังเพยไว้ว่า "**แพ้เป็นพระ ชนะเป็นมาร**" หมายความว่าในบางกรณีการต่อสู้ พระ

ต้องยอมแพ้ คือแพ้อยู่ในความเป็นพระ การที่พระองค์ไม่ทรงกระโดดลงไปวางมวยกับมารนั้น สายตาของบางคนอาจคิดว่าพระไม่สู้ แต่ใครจะว่าอย่างไรก็ช่าง พระองค์ก็ยังทรงใช้ยุทธวิธีแบบแพ้เป็นพระ คือยอมแพ้เพื่อให้พระคงเป็นพระ มารอยากชนะ ๆ ไป พระไม่เกี่ยว และด้วยยุทธวิธีแบบ "**แพ้เป็นพระ**" นี่แหละ พระองค์จึงเป็นผู้ชนะมารโดยเด็ดขาดในที่สุด และมีพระพุทธรูปปางมารวิชัยไว้เป็นอนุสาวรีย์ ให้คนกราบไหว้อยู่เกือบทั่วโลก.

ต่อไปนี้เราจะถอดเอาพุทธจริยามาเป็นทางดำเนินชีวิตบ้าง

ข้อแรกที่น่าสนใจ คือเรื่องมาร เราต้องนึกไว้เสมอว่า ในโลกนี้มีมารคอยรังควานผู้ทำความดี เราจะสร้างตัว สร้างชาติ สร้างศาสนา และคิดสร้างความดีใด ๆ ก็ตาม อย่าลืมว่าเราจะต้องประสบอุปสรรคขัดขวางหรือผู้คิดร้าย เมื่อยังไม่ปรากฏมีก็ให้ระวังไว้ และฉวยโอกาสทำความดีให้มาก ครั้นมีมารมาจริง ๆ คือถูกมุ่งร้ายคิดร้าย ก็ให้นึกว่ามันเป็นของธรรมดาโลก คิดเสียว่าคนชั้นพระพุทธองค์ยังต้องถูกมารรังแก จะได้ไม่ท้อใจ

ข้อที่สองเรื่องวิธีชนะความร้ายของคนอื่น ข้อนี้ต้องนึกถึงกฎธรรมดาไว้ว่า สิ่งที่ตรงกันข้ามเท่านั้นที่จะชนะกันได้ น้ำชนะไฟ สว่างชนะมืด เย็นชนะร้อน และดีชนะร้าย คือเราต้องหาสิ่งที่ตรงกันข้าม เมื่อเขาสาดร้ายมา ก็คว้าหาดีมาสู้ แต่ในเรื่องนี้ยังมี "ความคิดผิด" ของ "คนถูก" อยู่อย่างหนึ่ง คือการชนะคนร้ายนั้น เราก็

รู้เหมือนกันว่าต้องทำตัวเป็นฝ่ายตรงกันข้าม แต่ทำผิดวิธี เช่นมีคนด่าเรามา เราโมโหจึงด่าตอบ แกด่าฉันๆก็ด่าแก อย่างนี้ท่านผู้ฟังเห็นว่าเป็นการตรงกันข้ามไหม ? บางท่านอาจนึกว่าใช่ ถ้าพวกเดียวกันมันก็คงไม่ด่ากัน ที่ด่ากันนั้นแสดงว่าตรงกันข้ามแล้ว ความจริงที่เข้าใจอย่างนี้ผิด เพราะความจริงเขาไม่ได้เป็นฝ่ายตรงกันข้ามกัน เพราะตรงกันข้ามกับ ด่า ก็คือ ไม่ด่า ที่ต่างคนต่างด่าอยู่นั้นแสดงว่าเขาพวกเดียวกัน คือพวกขี้ด่าด้วยกัน มันก็ว่ากันนุง

เพราะฉะนั้น หากท่านบังเอิญถูกมารเล่นงานเข้า อย่าลืมมวยครู-คือชั้นเชิงของพระศาสดาผู้พิชิตมารมาแล้ว คือเราต้องทำตัวให้เป็นฝ่ายตรงข้ามกับมารไว้ หมายความว่ามารร้าย-แต่ฝ่ายเราดี.

๒๕ ม.ค. ๒๕๐๔

เรื่อง ทรงทิ้งคนบรมบท

มีเรื่องขำ ๆ อยู่เรื่องหนึ่งเกี่ยวกับการบำเพ็ญพุทธกิจของพระศาสดาของเรา คือหลังจากพระองค์ได้ตรัสรู้แล้วใหม่ ๆ พระองค์ได้ตัดสินพระทัยว่าจะทรงสอนธรรมแก่ประชาชนต่อไป จึงได้เสด็จออกจากตำบลที่ตรัสรู้ มุ่งตรงไปยังเมืองพาราณสี เพื่อสอนพระเบญจวัคคีย์ก่อนใคร ๆ แต่ครั้นเสด็จไปถึงกลางทาง ก็ได้ทรงพบอาชีวกคนหนึ่งเดินสวนทางมา ตาอาชีวกเห็นพระศาสดามีพระกายผุดผ่อง ครองกาสาวะเรียบร้อย ผิดแผกจากนักบวชคนอื่น ๆ ที่ตนเคยพบเห็น จึงทูลถามว่า ท่านเป็นนักบวชในสำนักของศาสดาไหน ?

พระศาสดาตรัสตอบอย่างตรงไปตรงมา ว่าพระองค์ได้ตรัสรู้เอง ไม่ได้สังกัดศาสดาองค์ใดเลย.

อาชีวกคงจะเบื่อหน่าย นักบวชที่อวดตัวอย่างนี้มามากแล้ว พอได้ยินพระดำรัสตอบแกจึงส่ายหน้า และแถมแลบลิ้นหลอกเสียด้วย แล้วก็แยกทางไปเป็นกิริยาที่แสดงว่าแกไม่เชื่อ ตกลงว่า พระศาสดาไม่อาจทำความเข้าใจกับแกได้ ทรงปล่อยเลยตามเลย.

มีปัญหาอยู่นิดเดียวว่า พระองค์เป็นถึงพระศาสดาผู้เจนจบในการฝึกสอน ทรงยืนยันว่าพระองค์เป็นสารถีผู้ฝึกคน ก็แล้วเหตุใดจึงทรงปล่อยให้อาชีวกคนนั้นหนีไปทั้ง ๆ ที่ยังไม่เข้าใจอะไร เรื่องเพียงเท่านี้พระองค์ก็น่าจะแสดงอะไรสักอย่างหนึ่ง ให้แกยอมรับ เช่นทรงแสดงว่าธรรมพอเหมาะกับอัธยาศัย หรือไม่ก็อาจทรงแสดงฤทธิ์หรือการดักใจ ทำให้แกอัศจรรย์ จะไม่ดีกว่าหรือ? และจะเป็นไปได้หรือไม่ว่า พระองค์ได้ทรงพลาดหวังในงานชิ้นปฐมฤกษ์นี้.

วิจารณ์

จะถือว่าพระองค์ทรงพลาดหวังหรือไม่ ต้องพิจารณาย้อนหลังจากเหตุการณ์นี้ไปอีกหน่อย แล้วจะพบว่า ในระหว่างที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่ตำบลตรัสรู้นั้น พระองค์ได้ทรงวางโครงการณ์ที่จะประกาศศาสนา ในการวางโครงการณ์นั้นเอง พระองค์ทรงจำแนกคนออกเป็น ๒ เหล่า คือ :–

ก. พวกเวนัย คือคนที่สอนได้

ข. พวกบรมบท คือคนที่สอนไม่ได้

พวกเวนัยนั้นไม่มีปัญหา หมายถึงพวกที่มีพื้นฐานทางจิตใจสูง พอจะรับธรรมะได้ ส่วนมากเราเรียกคนพวกนี้ว่า เวนัยชน

ส่วนอีกพวกหนึ่ง ในตำราเรียกว่า "ปทปรมะ" แปลทับศัพท์ว่า "บรมบท" แปลเป็นไทยว่า "ยิ่งด้วยบท" หรือ "มีบทมากมาย" หมายความว่า เป็นคนเปลืองบทเรียน เปลืองบทสอน คือสอนกี่บท ๆ ก็เอาดีไม่ได้

ความจริงอันนี้พระองค์ทรงปรารภในพระทัยตั้งแต่ก่อนเสด็จออกจากตำบลตรัสรู้แล้ว คือทรงรู้ล่วงหน้าแล้วว่ามีคนบรมบทปะปนอยู่ในสังคม พฤติการณ์แวดล้อมที่ยืนยันว่าพระองค์ทรงทราบล่วงหน้า ก็คือการที่พระองค์ทรงเลือกคนที่จะทรงสอนเป็นครั้งแรกนั่นเอง ความจริงแถวรอบ ๆ ต้นโพธิ์ก็มีบ้านผู้บ้านคน และมีพวกนักบวชลัทธิต่าง ๆ อยู่ไม่น้อย แต่แทนที่พระองค์จะตั้งพระทัยว่าถ้าทรงเจอใครก่อนก็จะสอนก่อน พระองค์กลับเลือกผู้รับคำสอนอยู่ถึงเมืองพาราณสีเป็นระยะทางไกลถึง ๒๕๐ ก.ม. เป็นอย่างน้อย ต้องเดินทางหลายวันกว่าจะถึง ทั้งนี้แสดงว่าพระองค์ทรงยึดมั่นในทฤษฎีแยกพื้นฐานทางจิตใจของคนในสังคม ว่าคนเราแม้จะเป็นคนด้วยกัน กินนอนด้วยเหมือนกัน ทำอะไร ๆ ได้คล้าย ๆ กัน แต่คนที่พื้นเพจิตใจต่ำจนสอนไม่ได้ก็มี เมื่อพระองค์ทรงทราบล่วงหน้าอยู่แล้ว และอาชีวกคนนั้นก็มิได้อยู่ในแผนที่พระองค์ทรงกะจะสอน เรื่องที่ว่าพระองค์ทรงทำงานพลาดนั้นก็เป็นไปไม่ได้ ถ้าหากพระองค์ทรงสอนพระเบญจวัคคีย์ไม่สำเร็จสิ จึงจะเรียกว่าพลาด.

พูดถึงเรื่องคนบรมบทแล้วก็เลยแถมท้ายสักนิดหน่อยว่า ในวงการแพทย์ทุกวันนี้กำลังสนใจกับโรคใหม่ชนิดหนึ่ง ซึ่งเพิ่งค้นพบเมื่อไม่นานนี่เอง ทีแรกเรียกว่าโรคจิตทราม ทีหลังเรียกว่าโรคปัญญาอ่อน แต่ถ้าหันไปดูวิทยาการทางศาสนา เราจะพบว่าพระศาสดาของเราได้ตรัสถึงคนประเภทนี้มาแล้วเหมือนกัน คือคนประเภทบรมบทนี่เอง แต่ความหมายของทางศาสนาดูจะกว้างกว่าหรืออย่างไรขอฝากไว้ช่วยกันคิดดู คือลักษณะคนบรมบทของศาสนา

นอกจาก จะหมายถึง คนพิการ ทางปัญญา แล้วยังกินความ ไปถึงคนที่กิเลสหนาผิดปกติด้วย คือจิตถูกอำนาจความคิดฝ่ายต่ำครอบงำมากเหลือเกิน ถึงจิตจะไม่เสื่อมคุณภาพเสียทีเดียว ก็รับคำสอนทางศาสนาไม่ได้รวมเข้าในคนประเภทบรมบทด้วยเหมือนกัน จิตของใครจะเป็นบรมบทหรือไม่ ต้องใช้คำสอนทางธรรมเป็นเครื่องตรวจสอบ หากใจเบื่อหน่ายเกลียดชังคำสอนธรรมะของศาสนา เข้ากันไม่ได้ อ่านดูก็บท ๆ ฟังดูก็เรื่องก็ราว ใจไม่รับเลยก็เป็นใจบรมบทแน่ คือเป็นใจทึบ ไม่แน่ว่าจะเอาตัวรอดหรือไม่ เหมือนดอกบัวตูมที่ยังไม่พ้นโคลนใต้น้ำไม่แน่ว่าจะได้บาน.

ขอให้สังเกตว่าพระพุทธเจ้าทรงมีพระเมตตากรุณาแก่คนทั้งโลก และทรงตั้งพระทัยแน่วแน่ว่าจะทรงแนะนำทางดี – ทางพ้นทุกข์ให้ทุกผู้ทุกคน ทั้งพระองค์ได้รับการสรรเสริญว่าเป็นยอดนักฝึกคน แต่ในทางปฏิบัติพระองค์ก็ทรงทิ้งคนประเภทนี้เสีย คือ ไม่ทรงเสียเวลาที่จะไปพิรี้พิไรกับคนประเภทนี้จนเกินไป ทั้งนี้ไม่ใช่เพราะหมดความเมตตากรุณา และไม่ใช่พระองค์ไม่ทรงอดทน แต่หากเพราะทรงรักษาเวลาที่จะทำประโยชน์แก่คนอื่น คือสอนคนที่ใจบางพอจะสอนได้ ซึ่งมีอยู่เป็นจำนวนมาก หากขืนไปเสียดายคนบรมบทคนเดียว ก็จะเสียเวลาทำประโยชน์ให้คนส่วนใหญ่ไปคิดดูง่าย ๆ ตอนที่พระพุทธเจ้าทรงเสด็จไปโปรดพระเบญจวัคคีย์ ได้ทรงพบอีตาอาชีวกในระหว่างทางและโดนแกแลบลิ้นหลอกเอา เพราะไม่เชื่อพระดำรัสของพระองค์ หากสมมติว่าพระพุทธเจ้าจะทรงสนพระทัยกับนายคนนี้ ทรงติดตามพร่ำว่าพร่ำสอนแก จะเอาแกมานับถือ

ศาสนาพุทธให้ได้ผล จะเป็นอย่างไร มันก็อาจกลายเป็นว่าพระองค์ต้องงดการสอนพระเบญจวัคคีย์ไว้ก่อน และอาจต้องงดสอนอีกหลายคน พรรษานั้นทั้งพรรษาก็ต้องทรงมายุ่งอยู่กับตาอาชีวกบรมบทคนเดียวนี้เท่านั้น ซึ่งไม่แน่ว่าถ้าทรงสอนแกคนเดียวทั้งพรรษาแล้วจะได้ผลหรือไม่ เพราะฉะนั้น พระองค์จึงทรงตัดอาชีวกคนนั้นออกบัญชีไป เพราะทรงทราบแล้วว่าแกเป็นคนประเภทบรมบทถึงตอนหลังก็ทรงตัดคนประเภทนี้ทิ้งเสียหลายคน

ในบทสรรเสริญพระคุณของพระองค์ที่ว่าพระองค์เป็นนักฝึกคนก็จำกัดความลงไว้ว่า ปุริสทัมมสารถี แปลว่าทรงฝึกคนที่พอฝึกได้ คือคำว่า ปุริสทัมมะ แปลว่าคนที่ฝึกได้ ส่วนคนที่ฝึกไม่ได้ก็ต้องปล่อยไปตามยถากรรมเหมือนช่างเจียระไนเพชร ถึงจะมือดีเท่าใดก็เจียระไนได้เฉพาะหินที่พอจะเจียระไนเป็นเพชรเท่านั้น ไม่ใช่จะไปเจียระไนก้อนกรวดให้เป็นเพชรได้

ข้อนี้นับว่าเป็นคติเตือนใจของเราทุกคนได้เป็นอย่างดี คนที่คิดอยากให้คนอื่นดี อุตส่าห์จ้ำจี้จ้ำไชสอนเช้าสอนเย็น แต่เขาก็ไม่รักดี แทนที่จะคิดลงโทษตัวเองว่าบุญวาสนาอาภัพ ก็นึกเสียว่าในโลกเรานี้มีคนประเภทบรมบทอยู่ เขาอาจเป็นคนประเภทนี้ก็ได้ ถ้าเป็นคนประเภทนั้นก็ไม่ใช่เราอาภัพ แต่เขาเป็นคนอาภัพเอง ก็ต้องเอาอย่างพระพุทธเจ้า คือตัดทิ้งไป เดิมเรามีทั้งเมตตาทั้งกรุณาต่อเขา ถ้าเห็นว่าเป็นบรมบทแน่ก็ตัดกรุณาเสียเหลือแต่เมตตา คือหวังดีอยู่แต่ยังไม่คิดช่วยเวลานี้ ในทางมุมกลับ คนที่รักการสอนของพ่อ

แม่ครูบาอาจารย์ ก็ควรตรวจดูใจของตัวเองด้วยว่าเป็นคนประเภทพระพุทธเจ้าบอกเลิกนี้หรือเปล่า บางคนเข้าใจผิด เห็นใครไม่กล้าตักเตือนสั่งสอนยิ่งได้ใจ คิดว่าตัวเก่งใคร ๆ จึงไม่กล้าสั่งสอน นับว่าเห็นผิดถนัด ตัวกำลังถูกตัดออกนอกบัญชีเขากำลังบอกเลิกทำไมจึงดีใจ เหมือนคนไข้ที่หมอไหน ๆ บอกเลิกหมดแล้ว กลับยิ้ม ยิ้มแบบนี้มีหวังได้นอนยิ้มให้สัปเหร่อมัดใส่โลงแน่นอน เพราะฉะนั้นถ้าใครถูกผู้หลักผู้ใหญ่ครูบาอาจารย์ บอกเลิกสั่งสอนควรจะรีบปรับปรุงตัวเสียใหม่โดยเร็ว

นอกจากคติในทางสอนและรับคำสอนแล้ว เรายังได้ความรู้ทางสังคมขึ้นมาข้อหนึ่ง เกี่ยวกับปัญหาความประพฤติของคนในสังคม ทุกวันนี้มีคนบ่นเป็นทุกข์เป็นร้อนกันหนาหูเหลือเกินว่า บ้านเมืองของเรามีคนหันหลังให้ศีลธรรมทางศาสนามากขึ้น พูดอีกคือมีคนพูดกันไม่รู้เรื่องมากขึ้น ครั้นบ่นปรับทุกข์กันไปแล้วก็วกเข้าหาศาสนาเสียที่ว่า เมืองไทยก็เป็นเมืองพุทธ มีศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติ แต่ก็ไม่ช่วยแก้ปัญหาเรื่องคนเกเรได้ยิ่งมีแต่เพิ่มมากขึ้นแสดงว่าศาสนาทุกวันนี้เต็มที ที่คิดอย่างนี้ก็ถูกอยู่ แต่ไม่ถูกหมดอาจลืมนึกถึงว่า พระพุทธองค์ได้ตรัสเตือนไว้แล้วว่า ในโลกเรานี้มีคนหลายส่ำดีมากก็มี ดีน้อยก็มี พูดไม่รู้เรื่องกันเลยก็มี ไม่ใช่ว่าถ้าศาสนาไหนดีจริงแล้ว คนในประเทศที่ถือศาสนานั้นจะดีหมดทุกคนซึ่งเป็นไปไม่ได้ อีกประการหนึ่งที่ว่าทุกวันนี้มีคนหันหลังให้ศีลธรรมมากขึ้น คือพูดกันไม่รู้เรื่องมากขึ้นนั้นก็เพราะจำนวนคนเรา

มากขึ้น แต่บ้านเมืองเราเท่าเดิมอย่างเช่นจังหวัดพระนครนี้ เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๗๒ มีคนราว ๙๐๐,๐๐๐ คน เวลานี้มี ๑,๔๗๘,๓๓๓ คน ขึ้นไป แต่พื้นที่บ้านเมือง ตรอกซอยก็เท่าเดิม เพราะฉะนั้น แต่ละตรอกแต่ละซอยก็จะต้องมีคนประเภทบรมบทเพิ่มขึ้น อีกเท่าตัว

ที่พูดนี้ไม่ใช่พูดเบี่ยงหลบเอาตัวรอด แต่พูดให้เห็นว่า ที่บ้านเมืองมีคนบรมบทมากขึ้นนั้น มิใช่ศาสนาไม่ดีหรือศาสนาเสื่อมอย่างเดียว หากเป็นเงาตามตัวมาจากจำนวนคนมากด้วยจะได้ไม่ท้อใจเท่านั้น จะอย่างไรก็ตาม เรื่องเมตตาเราต้องไม่ให้ขาด แม้ว่าเราจะช่วยอะไรใครไม่ได้เลยเลิกช่วยแล้วก็ตาม ต้องแผ่เมตตาแก่เขาไว้เสมอเป็นการป้องกันใจ เราไม่ให้กลาย เป็นคนบรมบทอย่างเขา

"อายุยืนหมื่นปี"

โดย นายแพทย์ เสนอ อินทรสุขศรี

ในงานมงคลสมรสของหนุ่มสาวคู่หนึ่ง เพื่อนฝูงเก่า ๆ หลายคนที่ได้มาพบกันโดยบังเอิญโดยที่ไม่ได้พบ กันเสียนานเรา จึงได้ร่วมใจกันยึดโต๊ะอาหารเสียโต๊ะหนึ่ง แล้วก็เริ่มสนทนากันโดยลืมที่จะดูว่าวันนั้นเจ้าสาวแต่งตัวอย่างไรและสวยเป็นพิเศษเพียงไหน เหมือนอย่างที่ได้เคยไปในงานอื่น หลังจากได้ถามกันถึงเรื่องครอบครัวและทายาทซึ่งต่างก็มีกันคนละ ๓ คนบ้าง ๔ คนแล้วบ้างเพื่อนของเราคนหนึ่งกล่าวขึ้นมาว่า "เต็มที หมู่นี้ชักจะลำบากใจพิกล มางานกินเลี้ยงอย่างนี้พบแต่พวกหนุ่ม ๆ สาว ๆ คุยกันไม่ค่อยได้ จะมารดน้ำเขาก็ดูเรามันจะแก่เกินไป แปลกพิลึกเวลาเข้ากลุ่มพวกเด็ก เขาก็ไม่ค่อยจะคุยด้วย พอจะเข้ากลุ่มพวกคนแก่เขาก็ยังคิดว่าเราเด็กอยู่พอพบหน้าก็สั่งสอนอย่างเคย จะทำอย่างไรดีนะ"

ข้าพเจ้าบอกเขาว่า "นั่นแหละรู้ไว้เถอะ เรากำลังอยู่ในปูนกลางคนละ อีกไม่ช้าก็จะอยู่ในพวกคนแก่ต่อไป"

เพื่อนที่กล่าวตอนแรก ปรารภต่อไป "เออ จริงซินะ แต่–ทำไมคนเรานี้จะต้องแก่ด้วยนะ"

ทำไมคนเราจึงต้องแก่ ไม่ใช่เป็นปัญหาที่เพิ่งจะคิดหรือพูดกัน แต่ได้เคยมีการคิดเช่นนี้มาก่อน ตั้งแต่มนุษย์เรานี้มีขึ้นมาในโลกแล้ว คนเราพยายามหาทางต่าง ๆ ที่จะทำให้ชีวิตของเรายืน

นานออกไปอีกให้มากที่สุดที่จะมากได้ เราเคยมีความใฝ่ฝันที่จะมียาอายุวัฒนะ และยิ่งไปกว่านั้น ถ้าเป็นได้ ก็คือยาที่จะทำให้อายุนับหมื่นปี หรือไม่ก็ไม่ตายได้เลยยิ่งดี ความใฝ่ฝันเช่นนี้ได้กลายเป็นเรื่องเทพนิยายต่าง ๆ หรือนิยายที่มีความลึกลับโลดโผน และในที่สุดก็มีเรื่องวิญญาณหรือไสยศาสตร์ต่าง ๆ เข้าไปสอดแทรกอยู่ ล้วนแต่เป็นความคิดฝันทั้งสิ้น

เพื่อนของเราคนหนึ่ง ได้คุยถึงเรื่องการมีอายุยืนของตระกูลของเขาให้พวกเราฟังว่า ทวดของเขาอายุได้ถึง ๙๔ ปี ปู่อายุ ๙๐ ส่วนพ่อของเขาเวลานี้ยังมีชีวิตอยู่ อายุเข้า ๗๒ ปีปีนี้เขาก็คงจะอายุยืนอย่างบรรพบุรุษเหมือนกัน อันที่จริงเราก็มีความเชื่อเช่นนั้นเหมือนกันว่า การมีอายุยืนนั้นเป็นมรดกตกทอดมาจากบรรพบุรุษอย่างหนึ่ง ซึ่งได้รับการยืนยันสนับสนุนจากการศึกษาค้นคว้าในด้านมนุษย์วิทยา แต่จากการศึกษาถึงชีวิตของมนุษย์เรา การมีอายุยืนนั้นไม่ใช่จะเป็นผลจากพันธุกรรมแต่อย่างเดียว สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เป็นเหตุสำคัญอีกอย่างหนึ่งในการทำให้มีชีวิตอยู่ยืนนาน ซึ่งใครก็ได้อาจปฏิบัติตนให้ถูกต้องและมีอายุยืนได้

ความแก่เป็นสิ่งที่เราไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่าสิ่งใดที่อุบัติขึ้นย่อมมีวิบัติ ชีวิตของมนุษย์อยู่ในสังสารวัฏเรา เกิด แก่ เจ็บ แล้วก็ตาย ตรงกับกฎธรรมชาติซึ่งไม่แต่มนุษย์อย่างเดียว สิ่งที่มีชีวิตทุกอย่างก็เป็นไปตามกฎอันนี้

นักชีววิทยาได้ศึกษาพบว่า เกี่ยวกับพันธุกรรมแล้ว มนุษย์จะมีชีวิตยืนอยู่ได้ประมาณ ๑๐๐ ปี มีผู้พยายามหนักหนาที่จะค้นคว้าให้ทราบว่า พันธุกรรมไปมีอิทธิพลอย่างไรจึงทำให้คนแก่ได้ช้าและมีอายุยืน เพื่อจะนำมาหาทางพิจารณาให้ผลนั้นมาใช้กับมนุษย์ทั่วไปดูบ้าง แต่ก็ยังไม่สำเร็จ ถึงอย่างไรก็ดี เราได้ศึกษาทราบถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของอวัยวะในร่างกายของเราว่า เปลี่ยนไปอย่างไร จึงทำให้มีอาการอยู่ในสภาพของคนแก่

อาการแรก ที่ปรากฏขึ้น ในการเปลี่ยนแปลง วัยที่จะเริ่มเข้าสู่สภาพของคนแก่ก็คือ สายตาตาจะรู้สึกมัวหรือฝ้าฟางลงไปจนเจ้าตัวเองรู้สึก ทั้งนี้ก็โดยเลนซ์ของลูกตาเริ่มต้นมีอาการผิดปรกติขึ้นถัดต่อไปก็คือความยืดหยุ่นของเนื้อของอวัยวะต่าง ๆ จะลดน้อยลงเส้นเลือดมีความยืดหยุ่นน้อยลงผิวหนังค่อย ๆ ย่นเข้า ซึ่งถ้าหากลองจับผิวหนังตอนใดตอนหนึ่งขึ้นแล้วปล่อยจะเห็นว่าผิวหนังกว่า จะคืนเข้ารูปเดิมก็ค่อนข้างช้า ตามข้อต่าง ๆ และกล้ามเนื้อนั้นเล่า ก็จะเริ่มต้นรู้สึกขัด ๆ ตึง ๆ ทั่วไป

เส้นเลือดของคนแก่ จะมีการเปลี่ยนแปลงไปมาก ที่ผนังของเส้นเลือดจะมีพวกหินปูนหรือธาตุแคลเซียมมาเกาะอยู่ทั่วไป ทำให้เส้นเลือดแข็ง ไม่อาจยืดหดได้ดีดังเช่นเด็กหรือคนหนุ่มสาวการเกิดเส้นเลือดแข็งนี้เอง อาจเป็นเหตุให้เกิดมีแรงดันเลือดสูงและเส้นเลือดจะเปราะทำให้แตกได้ง่าย การมีแรงดันเลือดสูง และมีเส้นเลือดเปราะนั้น ถ้าหากเป็นเส้นเลือดในสมอง แล้วเกิดแตกขึ้น ย่อมจะทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตโดยง่าย หรือฟื้นขึ้นก็มักเป็นอัมพาตครึ่งซีก

นอกจากนั้นแล้ว เราลองคิดดูต่อไปว่า การมีธาตุหินปูนไปเกาะอยู่ที่ผนังของเส้นเลือดนั้น ถ้าหากมีมากขึ้น ๆ ก็ย่อมจะทำให้รูของเส้นเลือดเล็กลง ๆ ถ้าเกิดเช่นนี้ในเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อของหัวใจแล้ว กล้ามเนื้อของหัวใจก็ย่อมจะได้รับอ๊อกซิเจนและอาหารไปเลี้ยงน้อยเข้ายิ่งรูเล็กลงเท่าใดก็ยิ่งได้รับอาหารน้อยลงเท่านั้น ถ้าหากรูนั้นเล็กลงจนตันและขาดเลือดไปเลี้ยงหัวใจแล้ว ก็จะทำให้หัวใจหยุดทำงานทันที ไม่ต้องสงสัยเลยว่านั่นคือผลสุดท้ายของชีวิต

เรามักจะได้ยินคนแก่พูดบ่นถึงเรื่องท้องอืด ท้องเฟ้ออยู่เสมอ ๆ นั่นก็เป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งที่จะเกิดขึ้นในคนแก่ ซึ่งได้แก่การเบื่ออาหาร ความไม่อยากอาหารเป็นเหตุให้ท้องว่าง เมื่อท้องว่างก็ทำให้กระเพาะอาหารของคนแก่ไม่ค่อยจะเคลื่อนไหวทำงาน เมื่อกระเพาะอาหารไม่ค่อยทำงาน ก็จะไม่เกิดความหิว เมื่อไม่หิวร่างกายก็จะไม่ได้อาหารที่พอเพียงกับความต้องการ ทำให้อ่อนเพลียลง เมื่อได้อาหารลงไปบ้างกระเพาะอาหารก็ไม่ย่อยอาหารได้ดีจึงเกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้ออยู่เสมอ ผลต่าง ๆ เหล่านี้เป็นเหตุทำให้สุขภาพของคนแก่เสื่อมโทรมลงโดยง่าย

ผิวหนังของคนแก่มักจะเป็นจุด ๆ หรือที่เราเรียกว่า ตกกระที่เกิดเป็นเช่นนั้น เป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ทำให้มีสีไปรวมตกอยู่ภายในเซลล์ของประสาทและกล้ามเนื้อของผิวหนัง ตามเซลล์ต่าง ๆ ทั่วร่างกายมีสารหลายอย่างที่เข้าไปอยู่ภายในเซลล์ ทำให้เซลล์เหล่านี้ ไม่อาจรับอาหาร ได้อย่าง

ปรกติ ในขณะเดียวกัน จำนวนเซลล์ตามที่ต่าง ๆ จะลดลงไป จึงทำให้หนังของคนแก่บางและใสเป็นมัน ความเสื่อมโทรมแห่งเซลล์ประสาทต่าง ๆ เป็นเหตุให้ มือ แขน คาง หรือตัวของคนแก่สั่นอยู่ตลอดเวลา สีของเส้นขนและเส้นผมจะน้อยลงและเปลี่ยนเป็นสีเทาแล้วในที่สุดก็หงอก

ตามที่กล่าวมาแล้ว พึงเข้าใจว่า การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้เกิดขึ้นในอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายพร้อมกันไปทีเดียว และก็มิได้จำกัดว่าจะเกิดขึ้นในอายุเท่าใดไปเสียทุกคน แต่ละบุคคลก็แตกต่างกันไปได้

เราเคยได้ยินเสมอว่า คนนั้นหนุ่มกว่าอายุ คนนี้แก่เกินวัย เราทราบแล้วว่าสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ย่อมสามารถบันดาลความแก่ให้เกิดขึ้นแก่มนุษย์เราได้ คนที่ต้องทำงานหนัก ๆ มักจะแก่เร็วกว่าคนที่ทำงานเบา โรคภัยไข้เจ็บเป็นเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้อายุของคนเราสั้นลงจะเห็นได้ง่าย ๆ ว่า อัตราตายของทารกและเด็ก ซึ่งมักจะตายตั้งแต่ยังเยาว์นั้น ส่วนใหญ่เป็นผลจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ การศึกษาของแพทย์ในปัจจุบันได้พบว่าผู้ที่เคยเป็นโรคต่าง ๆ มาก่อนแล้วบางโรค แม้ว่าจะหายแล้วก็มักทำให้ผู้นั้นมีอายุสั้นไปกว่าธรรมดา โดยที่โรคที่เป็นนั้นยังได้ทิ้งร่องรอยความเสื่อมโทรมไว้ให้แก่ร่างกายอยู่อีก เป็นต้นว่า ไต, ตับ, หัวใจ หรือต่อมต่าง ๆ ของร่างกายอาจถูกทำลายลงไปบ้าง และเมื่อโรคหายไปแล้ว ก็ยังคงเกิดเป็นแผลเป็นอยู่ ทำให้อวัยวะเหล่านั้นไม่อาจทำงานได้ตามปรกติ ชีวิตก็ย่อมจะสั้นลงเป็นธรรมดา

สิ่งมึนเมาหรือยาเสพย์ติดแทบทุกชะนิดก็จะ มีอิทธิพล ต่ออายุของคนเราเหมือนกัน นั่นคือมักทำให้คนเหล่านั้นไม่อาจมีอายุยืนนานเท่าที่ควรได้ เรายังพบสิ่งที่น่าแปลกใจในเรื่องเหตุอีกอย่างหนึ่งว่า คนที่มีน้ำหนักมากเกินไปคืออ้วนเกินไป หรือคนที่มีน้ำหนักน้อยกว่าปรกติ คือผอมมาก ๆ ก็มักอายุไม่ยืนด้วย

นอกจากพันธุกรรมและเหตุแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งมีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่และชีวิตของมนุษย์เราแล้ว ยังมีสาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อชีวิตด้วย นั่นคือจิตใจและอารมณ์ ปรากฏผลจากแพทย์ผู้หนึ่งซึ่งได้ทำการศึกษาคนชราที่มีอายุตั้งแต่ ๙๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๒๐๐๐ คน นอกจากพันธุกรรมและความเป็นอยู่อย่างมีสุขภาพและอนามัยที่สมบูรณ์แล้ว คนชราเหล่านี้จำนวนหลายรายที่มีอารมณ์ดี ปราศจากความวิตกกังวลใด ๆ ในจิตใจ และมีความสันโดษในความเป็นอยู่ของตน จิตใจที่มีความวิตกกังวล อารมณ์เคียดแค้นโกรธเคือง อารมณ์โลภและหลง ความอิจฉาริษยา ต่าง ๆ เหล่านี้ ปรากฏว่าทำให้ชีวิตของมนุษย์เราสั้นลงไปอย่างมาก การทำใจให้เป็นสุขก็คือการทำให้อายุของเรายืนขึ้น เคยมีผู้ให้ความเห็นว่า การหัวเราะทำให้อายุยืนนั้น ก็จัดอยู่ในเรื่องการทำให้จิตใจสบายนั่นเอง คิดดูแล้วช่างตรงกับคำพระท่านว่า สุขอื่นใดจะเท่าสุขใจเป็นไม่มีและตรงกับสุภาษิตที่ว่า "สอาดกายเจริญวัย สอาดใจเจริญสุข" ฉนั้นถ้าหากเราปฏิบัติได้ – นี่แหละคือยาอายุวัฒนะ

ในสมัยโบราณ มีผู้แนะนำไว้ว่า หากผู้ใดต้องการจะมีอายุยืนนานแล้วไซร้ พึงระวังสิ่งที่มิบังควร ๔ ประการ ดังนี้ อย่านอนอ่านหนังสือในเตียง ๑, อย่าดื่มจัดอย่าง ๑, อย่าผักใฝ่ต่อกามารมณ์เกินไปอย่าง ๑, และอย่าออกแรงใด ๆ มากจนเกินไปอีกอย่างหนึ่ง ข้อแนะนำเหล่านี้ก็ล้วนแต่เป็นเรื่องที่น่าคิดอยู่เหมือนกัน แต่ข้อห้ามประการแรกคือห้ามนอนอ่านหนังสือใน เตียงนั้นตำรา มิได้อธิบาย ไว้ คิดเอาเองว่า คงหมายถึงการอ่านหนังสือที่ทำให้เพลิดเพลินจนเกินไป มิได้หลับได้นอน จนทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมลง เพราะมิได้พักผ่อนให้เต็มที่ก็เป็นได้

ในเมื่อเราทราบอยู่แก่ใจแล้วว่า ชีวิตของเรานั้นเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ความแก่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เหตุใดเล่าเราจึงจะต้องมาคอยวิตกกังวลว่าตนจะต้องแก่ชราลง เราควรมาเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ว่าทำอย่างไรเราจึงจะแก่ช้า มีอายุยืน และใช้ชีวิตของเราให้ผาสุกเมื่อแก่ลง ประชาชนเราในปัจจุบันนี้ เมื่อเทียบกับสมัยก่อนแล้ว ชีวิตของเราส่วนใหญ่ยืนนานกว่าแต่ก่อนมาก เพราะเรารู้จักการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยทั้งด้านกายและจิต อีกทั้งการรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ที่เจริญก้าวหน้าไปอย่างมาก

เมื่อนึกมาถึงตอนนี้ ข้าพเจ้าได้ยินเสียงท่านผู้ใหญ่ให้ศีลให้พรแก่คู่บ่าวสาวว่า ขอให้คู่บ่าวสาวจงอยู่กันอย่างผาสุก ถือไม้เท้า

ยอดทองกระบองยอดเพ็ชร มีลูกเต็มบ้านหลานเต็มเมืองมีอายุยืนถึงหมื่นปี ใครฟังมาถึงตอนนี้อาจนึกขำว่า อะไรอายุยืนถึงหมื่นปี ใครเล่าจะทราบได้ว่าในอนาคตข้างหน้า มนุษย์เราอาจมีอายุยืนยิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าหากว่าเรารู้จักปฏิบัติตนให้ถูกต่อสุขภาพอนามัย หลีกเลี่ยงต่อสิ่งที่คอยบั่นทอนชีวิต เช่นพวกสิ่งเสพย์ติดทั้งหลาย รู้จักการป้องกันและทำลายโรคต่าง ๆ และมีจิตใจที่ปราศจากอารมณ์อันชั่วร้ายทั้งมวล

อาหารและสุขภาพ

โดย นายแพทย์ เสนอ อินทรสุขศรี

ตอนที่ ๑ ความสำคัญของอาหารต่อชีวิต

ท่านเคยนึกเล่น ๆ บ้างไหมว่า ทำไมเราจึงต้องรับประทานอาหาร ในชีวิตของเรานี้ถ้าหากตัดปัญหาเรื่องอาหารเสียได้ เราก็คงจะพ้นภาระต่าง ๆ ไปมากมายหลายประการ เราก็คงไม่ต้องมาคิดถึงการที่จะต้องเลี้ยงสัตว์ เพาะปลูก ไม่ต้องคิดถึงการเที่ยวแสวงหาอาหาร ไม่ต้องเบียดเบียฬกัน ไม่ต้องคิดหาวิธีจะหาทรัพย์สินเงินทองมาเพื่อการจับจ่ายใช้ซื้ออาหาร คำว่า "ทำมาหาเลี้ยงชีพ" ก็คงไม่มี ความอิจฉาริษยาของมนุษย์คงจะน้อยลง และความเป็นอยู่ของมนุษย์ทุกวันนี้ ก็คงจะผันแปรไป ไม่เหมือนอย่างที่เราเห็นอยู่นี้ แน่แน่นอนเหลือเกิน ชีวิตที่มีอยู่ในโลก ก็คงจะไม่อุบัติขึ้น

อาหาร นับเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในจำนวน ๔ อย่าง ที่จะทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างเป็นสุข ถ้าหากจะถามว่าเราทำไมจึงต้องรับประทานอาหาร ก็อาจตอบกันอย่างไม่ต้องคิดว่า ก็เพราะเราหิว หรือก็เพราะถ้าเราไม่รับประทานอาหารเราจะต้องตาย นั่นเป็นแต่เพียงผลของการแสดงออกมาถึง "ความต้องการอาหาร" ของชีวิต

เพื่อความรู้ถึงเรื่อง "อาหาร" ซึ่งมีความสำคัญของชีวิต จึงขอให้เราได้คุยกันถึงความรู้เกี่ยวกับอาหารอย่างง่าย ๆ ในเมื่อมีโอกาสได้พบกันครั้งละ ๑๕ นาทีนี้ ในปัญหาและแง่ต่าง ๆ ด้านสุขภาพที่จะนำความรู้นี้ไปใช้ เพื่อความสุขตลอดชีวิตที่เกิดมาเป็นมนุษย์นี้ต่อไป

ในตลอดชั่วชีวิตของมนุษย์เรานี้ จำนวนเวลาเกือบครึ่งหนึ่งของอายุ ที่ได้ใช้ไปนั้น ใช้ไปเพื่อการแสวงหาอาหาร หรือเพื่อได้สิ่งหนึ่งสิ่งใด มาใช้แลกเปลี่ยนกับอาหารนั่นเอง

ครั้งหนึ่งมีนักเรียนมหาวิทยาลัย จำนวน ๒๖ คน ได้ร่วมกันทดลองอดอาหาร โดยเพียงแต่ลองอดอาหารเพียงสักครึ่งหนึ่ง ของจำนวนอาหารที่ควรได้รับในวันหนึ่ง ๆ เท่านั้น เมื่ออดเช่นนี้ไปได้ ๒๔ อาทิตย์แล้ว ทุกคนก็ได้ศึกษาถึงเรื่องการขาดอาหารนี้ พวกทดลองนี้บันทึกเอาไว้ว่า "ตนรู้สึกเหมือนกับว่าตนตายไปครึ่งหนึ่ง แม้แต่จะเพียงกลอกลูกตามองไปรอบ ๆ ก็แทบไม่ไหว ทุกคนเหี่ยวแห้งเหมือนคนแก่ และเคลื่อนไหวร่างกายไม่ไหวไปตาม ๆ กัน หงุดหงิดและโกรธง่าย ..."

ท่านทราบบ้างไหมว่า ในชีวิตของเราวันหนึ่ง ๆ นี้ ร่างกายของเรานั้นได้ทำงานอย่างไรบ้าง จะขอพูดถึงสถิติโดยเฉลี่ยที่มีผู้ทำการศึกษาเอาไว้ ดังนี้ .-

ในวันหนึ่งของชีวิตโดยเฉลี่ยแล้ว

หัวใจของเราเต้น	๑๐๓,๖๘๐	ครั้ง
เลือดเดินทางรอบวงจร	๑๖๘,๐๐๐,๐๐๐	ไมล์

หายใจ	๒๓,๐๔๐ ครั้ง
อากาศหายใจ	๔๓๘ ลูกบาศก์ฟุต
รับประทานอาหาร	๓ $\frac{๑}{๔}$ ปอนด์
ดื่มน้ำ	๑ $\frac{๑}{๒}$ ลิตร
ขับของเสียออกทิ้ง	๗.๘ ปอนด์
พลิกเปลี่ยนท่าเวลาหลับ	๒๕–๓๕ ครั้ง
พูดอย่างน้อย ๆ	๔,๘๐๐ คำ
ใช้กล้ามเนื้อ	๗๕๐ มัด
เล็บงอก	๐.๐๐๐๔๖ นิ้วฟุต
ผมยาวออก	๐.๐๑๗ นิ้วฟุต
ใช้กำลังงานทั้งสิ้น	๔๕๐ ฟุต–ตัน

นั่นเป็นสถิติที่ร่างกายของเราได้ทำไปวันหนึ่ง ๆ ซึ่งล้วนแต่เกี่ยวข้องกับอาหารทั้งสิ้น

ร่างกายของเราจำเป็นที่จะต้องได้อาหาร ในการดำรงชีวิตอยู่ได้เพื่อ ๓ ประการด้วยกัน คือ

๑. เพื่อก่อให้เกิดกำลังงาน

๒. เพื่อการเสริมสร้างอวัยวะต่าง ๆ ให้ร่างกายเจริญเติบโต และซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอไปของร่างกาย

๓. เพื่อช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ดำเนินหน้าที่ไปได้โดยปกติสมบูรณ์

ในประการแรกนั้น อาหารไปช่วยให้ก่อเกิดกำลังงาน ที่เราจะต้องใช้ในการที่จะเคลื่อนไหวร่างกาย ในการที่จะให้เซลล์ต่าง ๆ ได้ทำงาน เราเดิน ยืน นั่ง หายใจ ยกของ พูด คิดนึก เหล่านี้ย่อมต้องใช้กำลังงานไปทั้งสิ้นที่จะให้เราออกแรงทำสิ่งต่าง ๆ ได้ และอาหารนั่นเองที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ร่างกายของคนเรามีการเจริญเติบโตตั้งแต่คลอดออกมาร่างกายก็จะต้องการอาหารเพื่อให้เติบโตขึ้นทุก ๆ วัน ไปจนอายุได้๒๐ ปีหรือบางคน ๒๕ ปี จึงจะหยุดการเจริญเติบโตต่อไป ตลอดระยะเวลานี้ อาหารถูกนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างเซลล์ต่าง ๆ ให้โตขึ้นและเพิ่มมากขึ้น จะเห็นได้ว่าเด็กที่อด ๆ อยาก ๆ ขาดอาหาร ร่างกายจึงไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร ดังนั้น ในระยะอายุตั้งแต่เกิดจนโตเป็นหนุ่มสาว อาหารการกินจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก

ต่อเมื่อเลยอายุ ๒๕ ปีไปแล้ว ร่างกายหยุดการเจริญเติบโต อาหารที่รับประทานเข้าไปส่วนใหญ่จึงเพื่อการนำไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอไปของอวัยวะต่าง ๆ ของร่ายกาย ซึ่งย่อมเสื่อมโทรมชำรุดไปจากการต้องทำงานอยู่ตลอดเวลานั้น ถ้าหากไม่ได้อาหารเลย ร่างกายที่ชำรุดเสื่อมไปนั้นก็จะค่อย ๆ ถูกทำลายลง เราตาย เหมือนบ้านเรือนที่ผุพัง และขาดการซ่อมแซมนั่นเอง

ประการหลังสุด อาหารทำให้เรามีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์สดชื่นอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสามารถที่จะทำงานได้อย่างปกติสมบูรณ์ ทำให้ร่างกายมีอำนาจในการจะต้านทานต่อโรคต่าง ๆ ไม่ป่วยเจ็บหรือเป็นโรคขาดอาหาร

ดังนั้น ในชีวิตของเราจึงจำต้องได้รับอาหารให้พอเพียงตามที่ร่างกายต้องการ

ที่เรียกว่า "พอเพียงกับที่ร่างกายต้องการ" นั้น ไม่ใช่หมายความถึงแต่ปริมาณ คือรับประทานอย่างอิ่ม หรือมีอาหารมากมายที่จะทำให้ไม่หิวเลยได้คำว่าพอเพียงนี้จะต้องหมายถึงทั้งปริมาณ และคุณภาพของอาหารด้วย จึงจะทำให้ชีวิตดำรงอยู่อย่างปกติสุข

ร่างกายของเราต้องการอาหารเพื่อดำรงชีวิตให้เป็นปกติสุขนั้น อาจจำแนกชนิดอาหารออกเป็น ๖ ชนิดคือ

๑. อาหารพวกแป้งและน้ำตาล หรือคาร์โบฮัยเดรต
๒. อาหารจำพวกเนื้อ หรือ โปรเทอีน
๓. อาหารจำพวกไขมัน
๔. อาหารจำพวกเกลือแร่
๕. วิตะมิน
๖. น้ำ

ในวันหนึ่ง ร่างกายจำเป็นที่จะต้องได้รับอาหารเหล่านี้ให้ครบถ้วนทั้ง ๖ ชนิด และแต่ละชนิดในปริมาณแตกต่างกันไปตามอายุ และบุคคล

ทุกวันนี้ เราอยากให้ชีวิตของเรามีความสุขสมบูรณ์ อยากให้ชีวิตยืนนานที่สุด ความที่คนเราอยากมีอายุยืนนั้น ถึงกับพยายามที่จะแสวงหา "ยาอายุวัฒนะ" มาใช้ให้ร่างกายดูเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่เสมอ ไม่รู้จักเจ็บ ไม่รู้จักแก่ หรือบางคนถึงใฝ่ฝันที่จะให้มีอำนาจเหนือกฎธรรมชาติของชีวิต คือไม่รู้จักตาย แต่เรามักจะลืมไปเสียแล้วว่า "ยาอายุวัฒนะ" นั้นอยู่ในอาหารเรานี่เอง

ตอนที่ ๒

คาร์โบฮัยเดรต

แพทย์ ตอนก่อนได้พูดถึงว่า ร่างกายของเราจะดำรงอยู่ได้เป็นปกติสุขนั้น เราต้องได้รับอาหารจำเป็น ๖ อย่างด้วยกัน คือ คาร์โบฮัยเดรต, โปรเทอีน, ไขมัน, เกลือแร่, วิตะมิน และน้ำ ซึ่งอาหารเหล่านี้เองถ้าหากได้รับอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ทั้งปริมาณและคุณภาพ ก็คล้ายกับเราได้ "ยาอายุวัฒนะ" คุณมีเรื่องอะไรที่สนใจสงสัย อยากจะทราบหรือครับ

ผู้สนใจ ดิฉันมีความสนใจในเรื่องอาหารซึ่งเรารับประทานนี้ คิดว่าจะได้ทราบไว้เพื่อเป็นความรู้ ในการที่จะนำไปใช้เพื่อเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง และของผู้อื่น ๆ ได้ต่อไปก่อนอื่น ดิฉันอยากขอทราบเรื่องอาหารแต่ละชนิดเสียก่อนว่ามีคุณค่าต่อร่างกายของเราอย่างไรคะ

แพทย์ คุณคิดว่าเราควรจะเริ่มต้นด้วยเรื่องอาหารชนิดไหนก่อน

ผู้สนใจ เริ่มชนิดอาหารคาร์โบฮัยเดรตเถอะค่ะ

แพทย์ ครับ ถ้าหากจะพูดกันแล้วคาร์โบฮัยเดรตก็เป็น *อาหารหลัก* ขอให้คุณเข้าใจว่า คำว่า คาร์โบฮัยเดรตนี้ เป็นชื่อของธาตุอาหาร คำว่าคาร์โบนั้น ก็มีความหมายถึงว่า ธาตุนี้มีธาตุคาร์บอนผสมอยู่ คาร์โบฮัยเดรตจึงเป็นธาตุอาหารที่มีธาตุคาร์บอน ฮัยโดรเจน และออกซิเจนอยู่รวมกัน

ผู้สนใจ ดิฉันทราบมาก่อนนานแล้วว่า คาร์โบฮัยเดรตเป็นอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล อยากทราบว่าอาหารพวกแป้งและน้ำตาลนั้นกินความหมายแค่ไหนคะ

แพทย์ คาร์โบฮัยเดรต เป็นธาตุที่อยู่ในอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล พวกแป้งที่ว่านี้อาจได้จากพวกข้าวต่าง ๆ เช่น ข้าวจ้าว ข้าวเหนียว, ข้าวสาลี, ข้าวโพด หรืออาจได้จากจำพวกพืชผัก เช่น เผือก มันเทศ มันฝรั่ง มันสัมปะหลัง มันมือเสือ พวกเหล่านี้ล้วนแต่เอามาทำแป้ง และผลิตมาเป็นอาหารต่าง ๆ จำพวกแป้งได้ พวกผักต่าง ๆ ก็มีอาหารพวกนี้อยู่ เช่นถั่วต่าง ๆ ฟักแฟง แตงกวา มะเขือ และผลไม้หลายชนิดที่มีรสหวาน ส่วนมากคนไทยเราได้อาหารพวกคาร์โบฮัยเดรตนี้มาก ตามความต้องการ แลดูเหมือนของเราจะได้เกินกว่าที่ร่างกายต้องการไปเสียด้วยซ้ำ เพราะอาหารส่วนใหญ่ของเรา มีข้าวเป็นหลัก หลังอิ่มข้าวก็ยังตามด้วยของหวานที่มีแป้งและน้ำตาลเสียเป็นส่วนใหญ่อีกด้วย

ผู้สนใจ แล้วพวกน้ำตาลเล่าคะ

แพทย์ พวกน้ำตาลก็เป็นพวกคาร์โบฮัยเดรต พวกน้ำตาลนี้เราจะได้จากพืชผักผลไม้ต่าง ๆ เช่นจากต้นอ้อย, จากรวงตาล, รวงมะพร้าว หัวบีทรู้ท รวมทั้งผลไม้นานาชนิด พวกแป้งทั้งหลายนั้นเมื่อเข้าสู่ร่างกายก็จะต้องถูกย่อยไปเป็นน้ำตาลก่อน จึงจะถูกนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้

ผู้สนใจ ถ้าเช่นนั้น หากว่าเราจะรับประทานน้ำตาลโดยตรงเลย ร่างกายก็จะนำไปใช้เป็นประโยชน์เลยใช่ไหมคะ

แพทย์ แป้งนั้น จำเป็นจะต้องย่อยจนไปเป็นอนุภาคที่เล็กที่สุด ที่ลำไส้จะดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้ และนำไปใช้เป็นประโยชน์ พวกแป้งพูดง่าย ๆ ก็คือ สารที่มีน้ำตาลรวมตัวกันอยู่หลายอนุภาคด้วยกัน น้ำย่อยจะต้องจัดการแยกอนุภาคนั้นให้เล็กลงไปเป็นน้ำตาลที่มีอนุภาคเล็กที่สุดเสียก่อน สำหรับน้ำตาลที่คุณถามนั้น ความจริงน้ำตาลที่เรารับประทานกันอยู่ทุกวันนี้นั้น ส่วนใหญ่ก็เป็นน้ำตาลเชิงซ้อน คือประกอบด้วยอานุภาคของน้ำตาล อนุภาคเล็ก ๆ อีกอย่างน้อย ๆ ก็ ๒ อนุภาค ซึ่งจำเป็นที่ร่างกายจะต้องย่อยให้แตกจากกันออกเสียก่อน น้ำตาลที่ว่านี้อาจเป็นน้ำตาลซูโครส คือน้ำตาลทรายที่เราบริโภคกันอยู่เป็นประจำ น้ำตาลแลคโตสที่มีอยู่ในน้ำนมคนและสัตว์ น้ำตาลบอลโตสที่มีอยู่ในข้าวมอลท์

ผู้สนใจ น้ำตาลที่มีอานุภาคเล็กที่สุดที่จะดูดซึมเข้ากระแสเลือด และนำไปใช้งานได้นั้น คืออะไรคะ

แพทย์ เมื่อร่างกายมีการย่อยแป้งและน้ำตาลแล้ว ในที่สุดจะได้เป็นอนุภาคเล็กที่สุดที่ร่างกายจะนำไปใช้ได้คือ กลูโก๊ส พวกกลูโก๊สนี้บางทีก็เรียกว่า เดคซ์โตรส จะมีอยู่ในธรรมชาติเหมือนกัน เช่นผลองุ่น น้ำผึ้ง และผลไม้ต่าง ๆ นอกจากนี้

น้ำตาลที่มีอนุภาคเล็ก ๆ อาจได้แก่ฟรุคโต๊ส กาแลคโต๊ส ซึ่งน้ำตาลพวกนี้ถ้าหากรับประทานเข้าไป จะผ่านเข้าสู่กระแสเลือด และนำไปใช้ได้เลยทีเดียว

ผู้สนใจ ดิฉันพอจะเข้าใจได้บ้างแล้วค่ะ คราวนี้ดิฉันอยากทราบว่าธาตุอาหารพวกคาร์โบฮัยเดรตนี้ ได้ทำหน้าที่ให้คุณประโยชน์อย่างไรแก่ร่างกายคะ

แพทย์ หน้าที่ของอาหารคาร์โบฮัยเดรต พอที่จะสรุปหน้าที่ย่อ ๆ ได้อย่างนี้ครับ

ประการที่ ๑ หน้าที่สำคัญที่สุดของคาร์โบฮัยเดรต ก็คือ จะก่อให้เกิดกำลังงานขึ้นแก่ร่างกาย โดยเวลาที่ร่างกายจะต้องทำงาน จะต้องมีการเผาผลาญอาหารกลูโค๊สในกระแสเลือดนี้ กำลังงานจะไปทำให้ร่างกายทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ นอกจากนั้นคาร์โบฮัยเดรตนี้ยังช่วยให้เกิดความร้อนขึ้น ทำให้ร่างกายของเราอบอุ่นเป็นปรกติอยู่เสมอ

ประการที่ ๒ เมื่อมีจำนวนมากเกินต้องการ คาร์โบฮัยเดรตจะถูกเก็บเอาไว้ใช้ได้ยามขาดแคลนอาหาร เหมือนกับการสะสมเชื้อเพลิงไว้ใช้เมื่อยามจำเป็น ร่างกายเก็บคาร์โบฮัยเดรตที่เหลือใช้นี้ไว้ในตับและกล้ามเนื้อ เมื่อไรเกิดขาดอาหาร หรือได้คาร์โบฮัยเดรตไม่พอ ร่างกายก็นำเอาที่เก็บไว้นี้มาใช้แทนต่อไป ดังนั้น เวลาที่รับประทานพวกคาร์โบฮัยเดรตมาก ๆ จึงอาจเป็นโรคอ้วนได้

ประการที่ ๓ คาร์โบฮัยเดรตทำหน้าที่ทดแทนอาหารโปรเท–

อีนได้เป็นครั้งคราว เมื่อร่างกายขาดธาตุอาหารโปรเทอีน หน้าที่ของโปรเทอีนนั้นเราคงจะได้คุยกันต่อไป

ประการที่ ๔ การที่จะทำให้ร่างกายใช้อาหารพวกไขมัน และโปรเทอีนให้เกิดประโยชน์ได้ จะต้องใช้อาหารกลูโค๊สนี้เอง ที่ช่วยในการเผาผลาญต่อไปอีกด้วย

ผู้สนใจ วันหนึ่ง ๆ ทุกวันนี้ คุณหมอบอกว่า คนไทยเรารับประทานอาหารส่วนใหญ่เป็นพวกคาร์โบฮัยเดรต และดูเหมือนจะมากเกินไปนั้น ถ้าเช่นนั้นวันหนึ่ง ๆ ร่างกายต้องการคาร์โบฮัยเดรตสักเท่าใดคะ

แพทย์ สำหรับผู้ใหญ่ ขนาดร่างกายปรกติ และทำงานขนาดปานกลาง ๆ นั้น ต้องการอาหารพวกคาร์โบฮัยเดรตราว ๆ วันละ ๔๐๐ ถึง ๕๐๐ กรัม ถ้าเป็นผู้ที่ทำงานหนักเช่น ชาวนา ชาวสวน อาจต้องการมากกว่าเป็น ๖๐๐ ถึง ๗๐๐ กรัม คิดเฉลี่ยอย่างน้อย ๆ ที่สุดวันหนึ่งก็ราว ๆ ๔–๖ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัมครับ

ผู้สนใจ อาหารแป้งนั้นเมื่อจะย่อยเป็นน้ำตาล จนเหลืออนุภาคเล็กที่สุดและเป็นกลูโค๊สนั้น จะถูกย่อยตลอดแนวทางของอาหารหรือไม่คะ

แพทย์ แป้งถูกย่อยจากน้ำย่อยต่าง ๆ นับตั้งแต่ในปากก็มีน้ำย่อยในน้ำลายอยู่จะเปลี่ยนแปลงอาหารแป้ง บางส่วนไป เป็น น้ำตาลได้บ้าง คุณลองเคี้ยวข้าวอยู่นาน ๆ จะเห็นว่ามีรสหวานเกิดขึ้นในปาก นอกจากนั้นยังมีน้ำย่อยจากตับอ่อน น้ำย่อย

จากลำไส้เล็กมาช่วยย่อยแป้งบ้าง น้ำตาลที่มีอนุภาคหลายอนุภาคบ้างในที่สุดย่อมเป็นกลูโค๊ส เป็นฟลุคโต๊ส หรือเป็นกาแลคโต๊ส แล้วแต่ชนิดของแป้งและน้ำตาล แล้วก็ดูดซึมเข้ากระแสเลือดเพื่อใช้งานต่อไป

ผู้สนใจ คุณหมอหมายความว่า สมมุติว่าเรารับประทานข้าวไป ๑ ชาม ก็จะได้น้ำตาล ๑ ชามในเลือดใช่ไหมคะ

แพทย์ ข้าวอาจมีกากมีสิ่งที่ร่างกายไม่ย่อย มีการพองตัวขึ้นของแป้ง ถูกย่อยแล้วเป็นน้ำตาล ๑ ชาม ย่อมจะเทียบกันไม่ได้ แต่ถ้าพูดกันอย่างง่าย ๆ ก็น่าจะเป็นอย่างนั้น พูดกันเป็นน้ำหนักจะใกล้เคียงกว่า คือ แป้ง หรือข้าว ถ้าหากจำนวนน้ำหนัก ๕๐๐ กรัม รับประทานเข้าไป ก็จะได้น้ำตาลเกือบ ๕๐๐ กรัมในเลือด ถือเอาง่าย ๆ ว่าเท่ากันก็ได้

ผู้สนใจ ถ้าเช่นนั้นน้ำตาลในเลือดก็คงมีมากมายไปหมดซีคะ หลังจากอาหาร

แพทย์ หลังจากอาหารใหม่ๆ น้ำตาลในเลือดจะสูงมากขึ้นก็เพียงเล็กน้อย ผมขอให้คุณเข้าใจก่อนว่า ตามปรกติในเลือดของเรามีน้ำตาลกลูโค๊สอยู่ตลอดเวลาในระดับปรกติเสมอ คือเลือด ๑๐๐ ลูกบาศก์เซนติเมตร มีน้ำตาลอยู่ราวๆ ๑๐๐ มิลิกรัม และไม่เกิน ๑๒๐ มิลิกรัม หลังอาหารเมื่อแป้งและน้ำตาลถูกย่อยให้เป็นกลูโค๊สนั้นก็ถูกดูดซึมเข้าไป แต่จะไม่ทำให้น้ำตาลเพิ่มมากมายอย่างที่คิด ร่างกายมีการขับฮอร์โมนจากตับอ่อนออกมา ในกระแสเลือดเรียกว่า "อินซูลิน" มาช่วย

ในการที่จะเก็บน้ำตาลที่เข้าไปนี้ เอาไปไว้ในตับและกล้ามเนื้อเสียก่อน ในสภาพของสารประกอบอีกอย่างหนึ่ง เรียกกันว่า *กลัยโคเจน* เมื่อร่างกายต้องการใช้น้ำตาลมาทำให้เกิดกำลังงานด้านไหน ก็จะมีฮอร์โมนจากต่อมอื่น ๆ มากระตุ้นให้ตับและกล้ามเนื้อปล่อยกลัยโคเจนออกมาเป็นน้ำตาล เข้าสู่กระแสเลือดเพื่อใช้งานต่อไป

ตอนที่ ๓

อาหารจำพวกโปรเทอีน

แพทย์ เมื่อสมัยที่ผมยังเด็ก ๆ อยู่ ผู้ใหญ่ท่านคอยดุหรือเตือนเสมอว่าอย่ากินกับมาก เดี๋ยวจะเป็นตานขโมย แต่มาถึงสมัยที่การแพทย์และการสาธารณสุขดีขึ้น เรากลับเปลี่ยนแปลงหัวคิดว่า "กินกับมาก ๆ กินข้าวแต่น้อย" ก็เพราะว่าในชีวิตของชาวไทยเรานี้ อาหารส่วนใหญ่ซึ่งเป็นอาหารหลักเป็นข้าวเสียส่วนมาก ดังนั้นคนไทยเราจึงได้รับอาหารส่วนใหญ่เป็นคาร์โบฮัยเดรต ส่วนอาหารชนิดอื่น ๆ ดูเหมือนจะน้อยไป ทำให้เราได้รับอาหารไม่ถูกส่วนสัด แลรขาดคุณภาพทางอาหารไปมาก ทั้ง ๆ ที่เมืองไทยเรามีอาหารอันอุดมสมบูรณ์พอใช้ แต่ถ้าคิดดูอีกแง่หนึ่ง การที่ผู้ใหญ่แต่ก่อนสั่งห้ามเช่นนั้นอาจมองไปในแง่ของการประหยัด เพื่อจะให้เด็ก ๆ ได้รู้จักการรับประทานอาหารที่จะไม่รับประทานแต่กับจนดูเป็นมูมมามไปก็ได้ ที่เรียกว่ากับข้าวนั้น ท่านห้ามรับประทานส่วนที่เป็นอาหารเนื้อเสียเป็นส่วนมาก ส่วนที่เป็นผักเป็นน้ำแกงก็ดูจะไม่ค่อยห้ามนัก แต่กับที่ท่านห้ามนั้นก็เป็นธาตุอาหารที่สำคัญมากเสียด้วย และเราจะพูดคุยกันวันนี้ใช่ไหมครับ

ผู้สนใจ ใช่ค่ะ คุณหมอเคยพูดไว้ว่า ครั้งนี้เราจะได้คุยกันถึงเรื่องอาหารโปรเทอีน หรืออาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ถ้าดิฉันเข้าใจ

ไม่ผิด ร่างกายของคนเรานั้นก็คงมีโปรเทอีนอยู่มาก เพราะทั้งร่างกายก็ถูกห่อหุ้มกันอยู่ทั่วไปด้วยกล้ามเนื้อ

แพทย์ ถูกต้องครับ น้ำหนักของคนเรานี้ ถ้าหากไม่นับน้ำหนักของไขมันด้วยแล้ว ร่างกายของคนเราจะขึ้นอยู่กับส่วนของโปรเทอีน และน้ำเสียเป็นส่วนใหญ่ คือจะมีธาตุโปรเทอีนอยู่ราว ๆ ๒๒ % และน้ำ ๗๒ % ของน้ำหนักตัว ส่วนที่เหลือนั้นเป็นน้ำหนักของอย่างอื่น ๆ ไม่ใช่แต่กล้ามเนื้ออย่างเดียวที่มีธาตุอาหารโปรเทอีนอยู่ โปรเทอีนยังมีอยู่ในเซลล์ต่างๆ ทุกชนิด แทรกซึมอยู่ในลักษณะเป็นสารประกอบ และอยู่ระหว่างเซลล์ต่อเซลล์ มีอยู่ในเอ็น พังผืด เยื่อบุอวัยวะต่าง ๆ ในกระดูก ในเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว พลาสมา ผิวหนัง และในขนก็มีโปรเทอีนเป็นส่วนประกอบอยู่ ฮอร์โมนบางชนิดของร่างกายก็มีส่วนประกอบเป็นโปรเทอีนด้วย

ผู้สนใจ ดิฉันพึ่งจะทราบว่า โปรเทอีนมีอยู่ในร่างกายของเราในอวัยวะต่าง ๆ นอกไปจากกล้ามเนื้อตามที่ทราบมาค่ะ

แพทย์ พวกน้ำย่อยอาหารนั้น มีหลาย ชนิดที่เป็น ธาตุ โปรเทอีนอยู่ สิ่งที่เราเรียกว่า ภูมิคุ้มกัน ซึ่งร่างกายสร้างขึ้นเพื่อต้านทานโรคต่าง ๆ นั้น ก็เป็นสารประกอบเคมีที่มีโปรเทอีนรวมอยู่ด้วยกันเหมือนกัน

ผู้สนใจ หมายความว่าธาตุโปรเทอีนนี้มีอยู่ในเซลล์ทุก ๆ เซลล์ก็ว่าได้ใช่ไหมคะ

แพทย์ ใช่ครับ โปรเทอีนเป็นส่วนประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งของ

เซลล์ทุก ๆ เซลล์ของร่างกายคนเรา หรือเซลล์ของสัตว์และของพืชด้วย เมื่อราวๆ ร้อยกว่าปีมานี้ นักเคมีผู้หนึ่งวิเคราะห์พบว่าในเซลล์ทุกชนิดไม่ว่าจะสัตว์หรือพืช มีสารประกอบอย่างหนึ่งที่มีธาตุไนโตรเจนประกอบอยู่ด้วย จึงคิดว่าสารประกอบที่มีไนโตรเจนอยู่นี้เอง คือสิ่งที่ทำให้เซลล์เกิดมีชีวิตขึ้นเป็นเบื้องต้น จึงให้ชื่อสารประกอบนี้ว่า โปรเทอีน ซึ่งเป็นภาษากรีก ซึ่งแปลได้ว่า "เบื้องต้น" หรือรากฐานนั่นเอง

ผู้สนใจ ดิฉันเกิดข้อสงสัยขึ้นมาอย่างหนึ่งค่ะ ว่าเมื่อโปรเทอีนมีอยู่ในร่างกายของเราตลอดเวลา และทุก ๆ เซลล์เช่นนี้ เหตุไรเราจึงจะยังต้องการได้รับโปรเทอีนเข้าสู่ร่างกายอยู่ทุกวัน หรือต้องรับประทานอาหารที่มีธาตุโปรเทอีนนี้ทุกมื้อ จะรับเพียงบางมื้อบางคราวไม่ได้หรือคะ

แพทย์ โปรเทอีนที่มีอยู่ในเซลล์ของร่างกายนั้น ตลอดชีวิตของเรามิได้อยู่คงที่ถาวร แต่จะมีการเปลี่ยนแปรสภาพ และมีการแตกสลายไปอยู่เสมอ ร่างกายก็จำเป็นต้องเก็บโปรเทอีนขึ้นมาไว้แทนที่ การแตกสลายตัวของโปรเทอีนนั้น บางชนิดก็เร็วบางชนิดก็อยู่ได้นาน การเปลี่ยนย้ายถ่ายเทและสร้างขึ้นมาใหม่เช่นนี้ เป็นลักษณะของสิ่งซึ่งมีชีวิตทุกชีวิต ทั้ง ๆ ที่ถึงแม้ว่าร่างกายของเราไม่ต้องการโปรเทอีนที่จะนำมาสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตต่อไปอีกแล้วก็ตาม ร่างกายก็ยังต้องการโปรเทอีนเข้าไปเพื่อการซ่อมแซมทดแทนส่วนที่สึกหรอสลายตัวไปนั้นอยู่ทุกวันไป

ผู้สนใจ ร่างกายไม่รู้จักเก็บโปรเทอีนไว้ใช้ยามขาดแคลน เหมือนอย่างเก็บอาหารคาร์โบฮัยเดรตไว้ใช้นั้นบ้างหรือคะ

แพทย์ แน่นอนครับ ร่างกายของเราสามารถเก็บอาหารไว้ใช้ยามขาดแคลนเสมอ โปรเทอีนก็จะเก็บไว้เหมือนกัน ถ้าหากว่าไม่ได้รับโปรเทอีนเข้าไป หรือได้รับแต่ไม่พอเพียงก็จะนำเอาส่วนที่เก็บไว้ออกมาใช้ เป็นต้นว่าเวลาอดอาหาร เวลาเบื่ออาหาร หรือยามเจ็บไข้ได้ป่วย.

ผู้สนใจ อาหารพวกโปรเทอีน นอกจากจะทำหน้าที่เป็นส่วนประกอบของเซลล์ และอวัยวะทุกอย่างของร่างกายแล้ว จะทำหน้าที่อย่างไรอีกบ้างคะ

แพทย์ ผมขอกล่าวง่าย ๆ ว่า อาหารที่เรารับประทานเข้าไปนั้น จะทำให้เกิดประโยชน์ได้เป็น ๓ ประการคือ ๑. เพื่อที่จะสร้างความเจริญเติบโต และเก็บไว้ใช้ยามจำเป็นหรือขาดแคลน ๒. เพื่อจะทำให้เกิดกำลังงานในการที่จะให้กล้ามเนื้อ และต่อมต่าง ๆ ตลอดจนร่างกายทุกส่วนทำงานตามหน้าที่ของตน และ ๓. ทำให้ร่างกายทนต่อสถานะการณ์และสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้อาหารแต่ละชนิดอาจให้ประโยชน์ตามหน้าที่ดังกล่าวนี้เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเพียงสองประการ หรือทั้งสามประการสำหรับอาหารโปรเทอีน ทำหน้าที่ครบถ้วนทั้ง๓ ประการเลยทีเดียว

ผู้สนใจ คุณหมอพูดเมื่อกี้นี้ว่า โปรเทอีนมีในเซลล์ของพืชด้วย ถ้าเช่นนั้น เวลาที่เรารับประทานพืชผักก็ได้รับโปรเทอีนเข้าไป

ด้วยนั้นใช่ไหมคะ

แพทย์ ใช่ครับ โปรเทอีนที่เรารับประทานเข้าไปนั้นมีทั้งโปรเทอีนที่ได้จากเนื้อสัตว์ และโปรเทอีนจากพืช แต่โปรเทอีนจากสัตว์ เป็นชนิดที่ร่างกายต้องการโดยตรง โปรเทอีนจากพืชนั้นเมื่อเข้าสู่ร่างกาย ร่างกายจะต้องเปลี่ยนโปรเทอีนพืชให้มามีคุณสมบัติเป็นโปรเทอีนสัตว์เสียก่อน จึงจะนำมาใช้เป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้ ในพืชมีโปรเทอีนนั้นไม่มีปัญหาเลย จะเห็นได้ในพวกมังสะวิรัช จะยังคงมีชีวิตเป็นอยู่ปกติได้ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้รับประทานเนื้อสัตว์เลย ก็โดยคำอธิบายดังกล่าวมาแล้วนี่เอง ดังนั้นถ้าหากจะพูดถึงในแง่อาหารแล้วคนที่อดเนื้อสัตว์นั้น ส่วนเนื้อแท้แล้วก็จะต้องหลีกไม่พ้นที่จะต้องรับประทานพวกโปรเทอีน และก็ไม่ได้ขาดอาหารโปรเทอีนแต่อย่างไรเลย

ผู้สนใจ อาหารโปรเทอีน มีอยู่มากในพวกเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ปลา ไข่ไก่ ไข่เป็ด นม เนย ตามที่ดิฉันทราบส่วนในพวกพืช มีมากในพืชพวกไหนคะ

แพทย์ มีในพวกข้าว ถั่ว และพืชตระกูลถั่ว ซึ่งก็มีโปรเทอีนมากพอ ๆ กับเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ส่วนพวกผลไม้และสัตว์อื่น ๆ นั้นมีโปรเทอีนมากก็จริง แต่ก็ค่อนข้างจะย่อยได้ยากมาก และยังจะต้องเปลี่ยนรูปคุณลักษณะให้เป็นเหมือนโปรเทอีนสัตว์เสียก่อนด้วย พวกมังสะวิรัชจึงจำเป็นต้องได้อาหารพวกถั่วมาก ๆ เพราะถั่วย่อยง่ายกว่าผักอื่น ๆ ถั่วเหลืองนับว่าเป็น

อาหารที่มีคุณค่าทางด้านมีอาหารโปรเทอีนมาก ถ้าจะพูดในแง่สุขภาพ เราควรได้โปรเทอีนทั้งจากอาหารเนื้อและผักไปพร้อม ๆ กันให้เพียงพอ ไม่ควรงดเว้นอย่างใดอย่างหนึ่ง เนื้อสัตว์แต่อย่างเดียว ก็จะทำให้ต้องเพิ่มเศรษฐกิจไปมาก จะต้องใช้ผักรวมไปด้วย นอกจากนั้นพวกพืชผักช่วยให้การขับถ่ายอุจจาระได้ดีด้วย แต่ถ้าจะพูดถึงคุณประโยชน์ด้านเปรียบเทียบโปรเทอีนจากพวกเนื้อสัตว์ ไข่ นม เหล่านี้ให้ผลดีกว่าโปรเทอีนจากพืช

ผู้สนใจ โปรเทอีน เมื่อจะนำไปใช้เป็นประโยชน์ต่อร่างกายนั้น ดิฉันคิดว่า ก็คงจะเหมือนคาร์โบฮัยเดรต คือต้องถูกย่อยโดยน้ำย่อยในทางเดินอาหารจนมีอนุภาคเล็กที่สุดที่จะดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้อย่างนั้นใช่ไหมคะ

แพทย์ ถูกแล้วครับ โปรเทอีนถูกย่อยจนในที่สุดเป็นโปรเทอีนที่มีอนุภาคเล็กที่สุด เราเรียกว่า "อะมิโนแอซิด" พวกอะมิโนแอซิดนี้ก็เป็นชื่อรวม ๆ เพราะมีแยกแยะออกไปหลายชนิด ซึ่งอย่างน้อย ๆ ตามสูตรโครงสร้างทางเคมีแตกต่างกันอยู่ไม่ต่ำกว่า๒๐ ชนิด ราว ๆ ๑๐ ชนิดของอะมิโนแอซิดที่ร่างกายจะใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย และเป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้ เหลือนอกนั้น ร่างกายไม่อาจใช้ในการเสริมสร้างหรือเป็นประโยชน์ได้ ฉะนั้น คุณค่าของอาหารโปรเทอีนแต่ละชนิด จึงแตกต่างกันในการมีอะมิโนแอซิดชนิดใช้เป็นประโยชน์นี้มากน้อยเพียงไรนี่เอง

ผู้สนใจ เมื่อได้ถูกย่อยจนเป็นอะมิโนแอซิด และเข้าสู่กระแสเลือดแล้ว ร่างกายใช้ไปรเทอีนเป็นอย่างไรคะ

แพทย์ กระแสเลือดจะนำโปรเทอีน ที่ย่อยแล้ว คือ อะมิโนแอซิด ผ่านไปสู่ที่ต่าง ๆ ทั้งร่างกาย อวัยวะใด เซลล์ใดที่ต้องการก็จะเลือกเก็บเอาไว้ และสร้างเป็นโปรเทอีนในเซลล์นั้น ๆ ต่อไปตามปกติโดยทั่ว ๆ ไป อาหารโปรเทอีนที่เรารับประทานเข้าไปนั้นราว ๆ ร้อยละ ๑๐ ที่สูญสลายไป เพราะการย่อยในทางเดินอาหาร ร้อยละ ๖๕ ที่ถูกส่งไปช่วยเสริมสร้างร่างกายให้เติบโตหรือซ่อมแซม ส่วนที่เหลือนั้นร่างกายจะใช้ทำให้เป็นกำลังงานของร่างกายต่อไป

ผู้สนใจ ร่างกายของเรานั้น โดยปกติต้องการอาหารโปรเทอีนวันหนึ่ง ๆ มากน้อยเพียงไรคะ

แพทย์ โดยเฉลี่ยแล้ว วันหนึ่ง ๆ ร่างกายของเราต้องการอาหารพวกโปรเทอีนจำนวน ๑ กรัม ต่อน้ำหนักร่างกาย ๑ กิโลกรัม ถ้าคนเราหนัก ๕๐ กิโลกรัม วันหนึ่ง ๆ ก็ต้องการโปรเทอีนวันละ ๕๐ กรัมนั่นเอง เด็ก ๆ ที่กำลังเจริญเติบโตก็จะต้องการอาหารโปรเทอีนนี้มากยิ่งขึ้น สตรีกำลังตั้งครรภ์ต้องการโปรเทอีนมากกว่าปกติ ในการที่จะไปเสริมสร้างร่างกายของเด็กในครรภ์ และเวลาให้นมลูกก็ต้องการมาก เพื่อนำไปสร้างน้ำนม

ผู้สนใจ ถ้าหากร่างกายได้รับอาหารโปรเทอีนไม่พอเพียง จะเกิดอะไรผิดปกติขึ้นบ้างคะ

แพทย์ จะเกิดอาการของโรคขาดอาหารขึ้นครับ จะเห็นได้ชัดในเด็กทารก ที่เลี้ยงด้วยแป้งหรือข้าว เด็กพวกนี้จะไม่เจริญเติบโตทั้งกายและจิตใจ รูปร่างแคระแกรนผิดกับทารกที่ได้นมอย่างสมบูรณ์ เด็กจะเจริญเติบโตแข็งแรงดี หากขาดนมจริง ๆ ก็อาจต้องเพิ่มอาหารพวกแป้ง ถั่วเหลืองหรือปลาที่เป็นอาหารดีและราคาไม่แพงนัก ในเลือดของเรามีโปรเทอีนอยู่ จะมีราว ๆ ๗–๘กรัม ในเลือดจำนวน๑๐๐ลูกบาศก์เซ็นติเมตร คนที่ขาดอาหารโปรเทอีน คนเจ็บไข้อยู่นาน ๆ หรือเบื่ออาหารอยู่นานวันนั้น ทำให้ขาดโปรเทอีน เลือดก็จะมีโปรเทอีนน้อยลงกว่าปกติ เซลล์ต่าง ๆ ก็ขาดโปรเทอีนไป ดังนั้น จึงมักจะเกิดอาการบวมขึ้น ซึ่งเป็นผลจากการขาดอาหารพวกนั้นเอง

ผู้สนใจ เป็นอันสรุปได้ว่า ร่างกายของคนเราจะขาดธาตุอาหารโปรเทอีนนี้เสียไม่ได้ ถ้าหากขาดไปชีวิตเราก็ดำรงอยู่ไม่ได้นะคะ

แพทย์ ครับ ผมก็อยากสรุปหน้าที่และคุณประโยชน์ของโปรเทอีนไว้อีกสักครั้งว่า อาหารโปรเทอีนนั้น ช่วยสร้างกล้ามเนื้อและต่อมต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นส่วนประกอบของเซลล์และน้ำต่าง ๆ ที่มีอยู่ในร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรงขึ้น ให้กำลังงานและความอบอุ่น เป็นตัวที่ประกอบอยู่ในฮอร์โมนต่าง ๆ และเป็นตัวสำคัญที่มีอยู่ในภูมิคุ้มกันที่จะต่อสู้ป้องกันเชื้อโรค

ตอนที่ ๔

อาหารจำพวกไขมัน

แพทย์ มาคราวนี้เรามาคุยกันถึงธาตุอาหารอีกชนิดหนึ่ง คือ ไขมัน

ผู้สนใจ มีบางคนไม่ชอบอาหารจำพวกไขมันนี้เลย บางคนในการปรุงอาหารก็ใช้น้ำมันหรือไขมันน้อยที่สุด ยิ่งในชนบทดิฉันเข้าใจว่าไม่ค่อยชอบอาหารที่มีไขมันนัก แม้แต่อาหาร เช่น แกงเผ็ด หรือแกงกระทิของเรานั้น ตามชนบทก็ไม่นิยมใช้กระทิ แต่กลายเป็นแกงเผ็ดอย่างแกงป่าไปค่ะ

แพทย์ นั่นแหละครับ ถ้าประชาชนชาวไทยเราจะเข้าใจเรื่องอาหารได้ดีทั่วกัน ก็จะเห็นว่า ร่างกายต้องการไขมันไว้เพื่อเป็นประโยชน์อย่างมากมายเหมือนกัน และไม่สมควรที่จะขาดธาตุอาหารชนิดนี้ด้วย การปรุงอาหารของเรานั้นส่วนมากก็มักขาดไขมันไป เช่น จะผัด จะทอด ก็มักใช้ไขมันแต่น้อยเป็นการประหยัด ซึ่งนอกจากจะทำให้อาหารขาดรสไปมากแล้ว ยังทำให้เราขาดธาตุอาหารชนิดนี้อีกด้วย

ผู้สนใจ ดิฉันอยากทราบว่าพวกไขมันนั้น มีธาตุอะไรประกอบอยู่บ้างค่ะ

แพทย์ ไขมันเป็นสารประกอบ ที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุคาร์บอนไฮ-โดรเจนและออกซิเจน แต่มีส่วนผสมของคาร์บอนและไฮ-โดรเจนมากกว่าคาร์บอฮัยเดรต ตามธรรมดานั้นไขมันจะ

ประกอบขึ้นด้วยสารเคมีอยู่ ๒ อย่างที่สำคัญ คือ ที่เรียกว่า กลีเซอรอลอย่างหนึ่ง กับกรดไขมัน หรือแฟตตี้แอซิด อีกอย่างหนึ่งครับ

ไขมันนี้เป็นอาหารประเภทหนึ่ง ซึ่งมีอยู่ในธรรมชาติ ซึ่งเราอาจได้ธาตุอาหารชนิดนี้ได้จากทั้งสัตว์และพืช เป็นธาตุอาหารที่ให้ความร้อนแก่ร่างกายสูงกว่าโปรเทอีน และคาร์โบฮัยเดรตเกือบสองเท่าครึ่ง

ผู้สนใจ ร่างกายทำไมต้องการธาตุอาหารไขมันนี้คะ คิฉันหมายถึงว่านำเอาอาหารไขมันนี้เข้าไปใช้เพื่อประโยชน์อะไรบ้าง

แพทย์ ผมจะได้แยกถึงคุณประโยชน์ของไขมันที่มีต่อร่างกายไว้เป็นข้อ ๆ ดังนี้ ครับ

๑) ไขมันเมื่อถูกเผาผลาญขึ้นในร่างกาย จะทำให้เกิดความร้อนและพลังงานขึ้นเพื่อให้ร่างกายได้ทำงาน

๒) ส่วนที่เหลือเกินต้องการ จะถูกร่างกายเก็บไว้ใช้ในยามขาดแคลน

ผู้สนใจ เก็บไว้ตามใต้ผิวหนัง ซึ่งทำให้เราอ้วนท้วนขึ้นใช่ไหมคะ

แพทย์ ครับ ไขมันจะถูกเก็บไว้ที่ใต้ผิวหนัง จึงทำให้ผิวหนังตึงเต่งขึ้น และถ้ามาก ๆ ก็จะทำให้มีลักษณะอ้วนมากขึ้น ตามจำนวนไขมันที่เพิ่มมากขึ้น ไม่แต่ที่ใต้ผิวหนังอย่างเดียว ไขมันยังเก็บไว้ภายในอวัยวะของช่องอก และช่องท้องอีกด้วยครับ คนอายุมาก ๆ และไขมันลดน้อยลงจึงทำให้ผิวหนังหย่อนยานไป

ผู้สนใจ หน้าที่และคุณสมบัติของไขมันมีเพียงเท่านั้นหรือคะ

แพทย์ ยังมีอีกมากครับ

๓) ช่วยหุ้มห่ออวัยวะภายใน เป็นการช่วยป้องกันอันตรายต่าง ๆ เช่น ไขมันใต้ผิวหนังก็จะหุ้มห่ออวัยวะอยู่ที่ใต้ลงไป คือพวกกล้ามเนื้อ เส้นประสาท หลอดเลือด กระดูก หรือที่ทรวงอก ก็ป้องกันพวกหลอดลม หัวใจ หลอดเลือดใหญ่ๆ หลอดอาหาร เป็นต้น

๔) ป้องกันการสูญเสียความร้อนออกไปจากร่างกายมาก ๆ และรวดเร็ว นี่ก็เหมือนกับนวมที่บุไว้รอบ ๆ ร่างกายนั่นเอง

๕) ทำให้ใช้อาหารโปรเทอีนในร่างกายลดน้อยลง คือเมื่อยามขาดแคลนอาหาร ร่างกายก็จะใช้ไขมัน แทนที่จะใช้โปรเทอีนแต่อย่างเดียวจำนวนมาก ๆ

๖) ภายในไขมันนี้จะมีวิตะมิน เอ ดี อี และ เค รวมอยู่ โดยการละลายตัวของวิตะมินชนิดนี้ในไขมันแล้ว จึงดูดซึมเข้าร่างกายได้ ดังนั้น ในคนที่เป็นโรคที่ขาดการย่อยอาหารไขมันแล้ว ก็อาจทำให้ร่างกายขาดวิตามิน เอ ดี อี และ เค นี้

ผู้สนใจ คุณหมอจะกรุณาช่วยยกตัวอย่างโรคที่คุณหมอว่านี้ให้ฟังสักโรคได้ไหมคะ

แพทย์ ครับ ที่เห็นได้ง่าย ๆ ก็คือ โรคที่ทำให้น้ำดีไหลลงสู่ลำไส้เล็กไม่ได้ เช่น นิ่วที่อุดท่อน้ำดี น้ำดีไหลท้นกลับคืนไปสู่ตับ และเลยเข้ากระแสเลือด ทำให้เกิดอาการดีซ่านขึ้นนั้น เมื่อน้ำดีไหลลงลำไส้ไม่ได้ ก็ไม่มีน้ำดีช่วยย่อยอาหารไขมัน

เมื่อไม่มีการย่อยอาหารไขมันได้ดีพอ วิตะมิน เค ที่ละลายอยู่ในไขมันก็ไม่ถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด เมื่อขาดวิตะมิน เค ซึ่งเป็นตัวช่วยให้เลือดแข็งตัวได้เวลาที่ออกมานอกเส้นเลือดนั้น ถ้าหากเกิดบาดแผลขึ้น จะทำให้เลือดออกได้มากโดยไม่ค่อยจะหยุดได้ง่าย ๆ เพราะเลือดไม่แข็งตัวเป็นลิ่มนั่นเอง นี่ก็เป็นตัวอย่างง่าย ๆ ของโรคที่ร่างกายขาดไขมันทำให้ขาดวิตะมิน เค ด้วย นี่เราพูดกันมาถึงคุณประโยชน์ของไขมันเป็นประการที่ ๖ แล้วใช่ไหมครับ

ผู้สนใจ ใช่ค่ะ

แพทย์ ๗) ไขมันทำหน้าที่คล้าย ๆ น้ำมันหล่อลื่นกากอาหารให้ระบายออกได้สะดวก คือเป็นการช่วยป้องกันท้องผูกนั่นเอง

๘) เมื่อไขมันอยู่ในกะเพาะอาหาร จะทำให้น้ำย่อยจากกะเพาะอาหารถูกขับออกมาช้า ๆ ทำให้อิ่มอาหารอยู่ได้นาน คือ อาหารจะผ่านกะเพาะไปสู่ลำไส้ช้าเข้า

๙) ช่วยชูรสอาหารให้ชวนรับประทานมากยิ่งขึ้น

๑๐) เป็นตัวละลายของเกลือฟอสฟอรัสทำให้ธาตุฟอสฟอรัสซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้ และธาตุฟอสฟอรัสนี้จะช่วยทำให้เซลล์ประสาททำงานเป็นปกติ กับทั้งยังเป็นส่วนประกอบกระดูกอีกด้วย

ผู้สนใจ ก็นับว่าไขมันนั้น มีประโยชน์และเป็นธาตุอาหารที่ร่างกายต้องการมากนะคะ ไขมันนี้เมื่อถูกย่อยแล้วจะเข้าสู่กระแสเลือดเลย เหมือนโปรเทอีน และคาร์โบฮัยเดรตใช่ไหมคะ

แพทย์ ที่ผมพูดไปนั้น ข้ามระยะไปเสียหน่อยครับ ไขมันนั้นถูกย่อยเริ่มต้นที่กะเพาะอาหาร แต่ก็ทำได้น้อยมาก ส่วนใหญ่ไปย่อยในลำไส้เล็ก โดยอาศัยน้ำดีและน้ำย่อยจากตับอ่อน ในที่สุดจะเป็นอนุภาคเล็กที่จะถูกซึมโดยทางลำไส้ได้ เป็นสภาพที่เรียกว่า กลีเซอรอลและกรดไขมัน แตกต่างกับคาร์โบฮัยเดรตและโปรเทอีน ที่ไม่ซึมเข้าทางกระแสเลือดโดยตรง แต่จะซึมเข้าทางหลอดน้ำเหลืองเล็ก ๆ ของลำไส้ก่อน แล้วผ่านเข้าสู่ท่อน้ำเหลืองใหญ่ แล้วจึงไปสู่กระแสเลือด

ผู้สนใจ ถ้าสมมุติว่าเราไม่รับประทานไขมันเลย ร่างกายของเราจะได้ไขมันมาได้อย่างไรคะ เพราะเท่าที่สังเกตนั้นบางคนทั้ง ๆ ที่รับประทานพวกไขมันน้อยก็ยังอ้วนได้

แพทย์ คุณยังติดใจโรคอ้วนอยู่อีกใช่ไหมครับ ถึงยังไงเราก็คงจะได้พูดถึงโรคนี้บ้างในโอกาสต่อไป คนที่รับประทานไขมันน้อยมาก ก็อาจเกิดไขมันขึ้นในร่างกายได้ เพราะธรรมชาติของร่างกายย่อมต้องการเก็บไขมันไว้ อย่างน้อยก็ใต้ผิวหนังเพื่อทำหน้าที่เหมือนกับนวมที่หุ้มอวัยวะภายในที่ผมกล่าวแล้ว ดังนั้นไขมันที่เกิดขึ้นนี้เกิดได้จากร่างกายสังเคราะห์ คือสร้างไขมันขึ้นมาได้เอง โดยเปลี่ยนสภาพของคาร์โบฮัยเดรตให้มาเป็นไขมันเก็บไว้ใต้ผิวหนัง ผมจึงเคยพูดว่า การรับประทานคาร์โบฮัยเดรตมาก ๆ ก็อ้วนได้มากเหมือนกัน แต่เราจะรับประทานคาร์โบฮัยเดรตแทนไขมันแท้ ๆ ก็ไม่ดี

เพราะเราต้องการวิตะมิน เอ ดี อี และ เค ที่อยู่ในไขมันต่าง ๆ นั้นด้วย

ผู้สนใจ ดิฉันพอจะเข้าใจถึงความสำคัญ และจำเป็นที่เราจะต้องมีอาหารไขมันในอาหารของเราทุกมื้อให้พอเพียงเสมอ

แพทย์ ครับ ไขมันนั้นอาจได้จากสัตว์ เช่นไขมัน พวกน้ำมันหมู น้ำมันเนื้อ น้ำมันปลา ครีม เนย ไข่แดง มันไก่ เป็นต้น ส่วนในพืชก็มีน้ำมันมะพร้าว น้ำมันถั่ว น้ำมันงา เนยเทียม เป็นต้น

ผู้สนใจ ตามปรกติเราควรจะได้ไขมัน อย่างน้อย ๆ วันละเท่าไรคะ

แพทย์ วันหนึ่งควรได้รับประมาณ ๒ กรัม ต่อน้ำหนัก ๑ กิโลกรัม หรืออย่างน้อยที่สุดคิดเฉลี่ยแล้ว วันหนึ่งไม่น้อยกว่า ๔๐ กรัม แต่คนในประเทศหนาวต้องการมากขึ้น เพื่อนำไปช่วยให้ร่างกายอบอุ่นทนความหนาวได้ เรื่องธาตุไขมันอาจมีปัญหายากจะทราบอีกหลายอย่าง แต่ผมคิดว่าเราเอาไว้คุยกันต่อไปทีหลังก็ได้ เพราะเรายังมีเรื่อง เกลือแร่ และวิตะมินที่เราจะต้องคุยกันอยู่อีก

ตอนที่ ๕

อาหารพวกเกลือแร่

แพทย์ ที่เราได้คุยกันมาแล้วในตอนก่อน คือ คาร์โบฮัยเดรต หรืออาหารจำพวกแป้ง โปรเทอีน หรืออาหารจำพวกเนื้อและพวกไขมัน คงจะจำได้นะครับว่า อาหารที่เรารับประทานนั้นอาจมีคุณค่าเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทุกอย่างใน ๓ ประการนี้คือ ช่วยทำให้เกิดกำลังงานอย่างหนึ่ง ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนสึกหรอของร่างกายอย่างหนึ่ง และทำให้ร่างกายดำเนินไปโดยปกติอีกอย่างหนึ่ง สำหรับอาหารพวกไขมันและคาร์โบฮัยเดรตนั้นในคุณค่าส่วนใหญ่ ก็คือการให้กำลังงานสำหรับพวกโปรเทอีนให้คุณค่าทั้ง ๓ อย่าง

ผู้สนใจ ดิฉันจำได้และเข้าใจดีค่ะ ครั้งนี้คุณหมอจะคุยให้ฟังถึงเรื่องเกลือแร่ต่าง ๆ ที่เป็นอาหารอย่างหนึ่งที่ร่างกายต้องการใช่ไหมคะ

แพทย์ ครับ เรื่องเกลือแร่นี้ ดูเหมือนจะไม่ค่อยมีใครคิดถึงนัก เวลาที่พูดกันถึงเรื่องอาหารก็มักพูดเรื่องอาหาร ๓ อย่าง ที่เราได้พูดไปแล้วนั้น แล้วก็ไปพูดกันถึงเรื่องวิตะมิน ซึ่งคนทั่วไปมักจะตื่นเต้นกันนักหนา จนบางคนคิดว่าวิตะมินนั้นถ้าได้รับแต่อย่างเดียวก็จะมีชีวิตอยู่ได้อย่างสมบูรณ์แข็งแรง จนลืมนึกถึงความสำคัญของธาตุอาหารอื่น ๆ เสียหมด โดย

เฉพาะอย่างยิ่งคือ เกลือแร่ ที่ไม่เห็นมีใครจะเข้าใจหรือสนใจว่าธาตุนี้มีความสำคัญต่อชีวิตของเราเพียงไร และร่างกายของเราจะขาดไปเสียมิได้ ถ้าพูดถึงคุณค่าของเกลือแร่ที่มีต่อร่างกายแล้ว จะมีได้ ๒ ใน ๓ อย่างของคุณค่าของอาหารที่เราพูดไปแล้วนั้น คือจะมีหน้าที่ในการเสริมสร้างและซ่อมแซมอย่างหนึ่ง กับทำให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้โดยปรกติสุขอีกอย่างหนึ่ง

ผู้สนใจ เกลือแร่นี้มีอยู่ในร่างกายมากเพียงไรคะ

แพทย์ ถ้าพูดกันถึงจำนวนธาตุที่เป็นส่วนประกอบของ ร่าง กาย แล้วตามน้ำหนักของธาตุ จะมีพวกออกซิเจน ฮัยโดรเจน คาร์-บอน และไนโตรเจนรวมอยู่ถึง ๙๖% ของน้ำหนักตัวเรา ส่วนอีก ๔% ที่เหลือนั้นเป็นพวกแร่ธาตุ ในเกลือแร่ทั้งหมด แร่ธาตุบางอย่างก็พอจะคิดคำณวนหาน้ำหนักได้ บางแร่ธาตุนั้นมีน้อยจนยากที่จะวัดจำนวนได้

ผู้สนใจ คุณหมอหมายความว่าร่างกายของคนเรานั้นมีแร่ธาตุ อยู่หลายอย่างเช่นนั้นหรือคะ แร่ธาตุเหล่านี้มีอะไรบ้างคะ

แพทย์ ครับ แร่ธาตุมีอยู่หลายขนิดด้วยกัน คือ แคลเซียม ฟอสฟอรัส โปแตสเซียม กำมะถัน โซเดียม คลอรีน แมกนิเซียม เหล็กแมงกานิส ทองแดง ไอโอดีน นอกจากนี้ที่มีอยู่น้อยมากก็คือ โคบอลท์ สังกะสี ซิริคอน และฟลูรีน บรรดาเกลือแร่เหล่านี้จะแทรกซึมอยู่ตามโครงกระดูก และเนื้อต่าง ๆ

ของร่างกายทั่วไปในกระดูกนั้นจะมีอยู่มาก ในเลือด เส้นประสาท กล้ามเนื้อก็มีอยู่และมีได้ทุก ๆ เซลล์ของร่างกายทีเดียวครับ

ผู้สนใจ ดิฉันอยากจะ ขอร้องให้ คุณหมอพูด ถึงคุณ ประโยชน์ ของแร่ธาตุแต่ละชนิด

แพทย์ ถ้าจะพูดกันจริง ๆ ละก็ เรื่องแร่ธาตุที่มีความจำเป็นต่อร่างกายของเรานั้นจะต้องพูดกันเป็นเวลาหลาย ๆ อาทิตย์ หรือหลายเดือนครับ แต่ผมคิดว่าเรามาคุยกันเฉพาะแต่ธาตุสำคัญๆ จริงและเพียงแต่ย่อๆ ให้เห็นความสำคัญของแร่ธาตุนี้กันเถอะครับ เพราะเรามีเรื่องที่จะต้องคุยกันมากเกี่ยวกับเรื่องอาหารนี้

ผู้สนใจ ขอให้คุณหมอพูดเรื่อง แคลเซียมก่อนเถอะค่ะ ซึ่งธาตุนี้ได้ยินเสียคุ้นหู และดิฉันเองก็ไม่สู้จะเข้าใจถึงคุณประโยชน์ของธาตุนี้ชัดเจนนักใคร ๆ ก็มักจะ ชอบ แนะ บอกให้ รับ ประทาน บอกให้ฉีดแคลเซียม ร่างกายจะได้แข็งแรงมาก ๆ

แพทย์ สำหรับแคลเซียมนั้น เป็นธาตุที่มีอยู่ในร่างกายมากที่สุดกว่าธาตุอื่น ๆ โดยเฉพาะจะอยู่เป็นส่วนประกอบของโครงกระดูก ๙๙% กระดูกจะแข็งแรงก็เพราะธาตุแคลเซียมนี่เอง ถ้าเราเอาธาตุแคลเซียมออกเสียจากกระดูก จะเห็นว่ากระดูกอ่อนไป ซึ่งเราอาจแสดงให้เห็นได้ชัดโดยลองเอากระดูกแช่ลงในกรดเกลือสักคืนหนึ่ง กรดเกลือจะละลายแคลเซียมจากกระ

ดูกออกเสีย คราวนี้กระดูกนั้นจะสามารถหักพับงอเล่นได้เหมือนกับยางลบไปทีเดียวครับ

ผู้สนใจ นอกจากนั้นธาตุแคลเซี่ยมยังอยู่ที่อวัยวะไหนอีกบ้างคะ

แพทย์ แคลเซี่ยมยังมีอยู่ในกระแสเลือดด้วย แคลเซียมนี้เองมีส่วนทำให้เลือดที่ออกมาอยู่นอกเส้นเลือดเกิดการแข็งตัวเป็นลิ่ม ๆ ได้คนที่ขาดธาตุแคลเซียมก็อาจทำให้เลือดแข็งช้า และเลือดออกจากแผลไม่ค่อยหยุด ในกระแสเลือดจะมีจำนวนของแคลเซียมอยู่ในจำนวนคงที่เสมอ ถ้าน้อยลงไปเมื่อใดจะเกิดมีการชักกระตุกและเกร็งของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย นอกจากนั้นการบีบ และการคลายตัวของหัวใจเป็นไปตามปกตินี้ก็เพราะแคลเซียมมีส่วนร่วมในการกระตุ้นหัวใจเหมือนกัน แคลเซียมยังมีหน้าที่ทำให้ระบบประสาททำงานตามปกติ และเป็นส่วนผสมอยู่ในพวกน้ำย่อยบางชนิดของร่างกายด้วย

ผู้สนใจ ถ้าหากร่างกายของเราขาดแคลเซียม เราก็จะเป็นโรคกระดูกอ่อนใช่ไหมคะ

แพทย์ ใช่ครับ แต่โรคกระดูกอ่อนนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องอยู่กับแคลเซียมฟอสฟอรัส และวิตะมิน ดี ด้วย ซึ่งถ้าหากขาดอย่างใดอย่างหนึ่งก็จะทำให้ร่างกายไม่เจริญเติบโต และกระดูกจะอ่อนลงทำให้กระดูกแขน ขา โก่งงอไป

ผู้สนใจ เราจะได้ธาตุแคลเซียมจากอาหารชนิดใดบ้างคะ

แพทย์ นมเป็นอาหารที่มีธาตุแคลเซียมมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นนมสด นมผง นมเปรี้ยว หรือนมข้นหวาน ดังนั้นการดื่มนมจึงนับ

ว่าได้ประโยชน์มาก เมื่อร่างกายต้องการธาตุนี้ นอกจากนั้นจะมีในผักต่าง ๆ ผักสีเขียวกระหล่ำปลีถั่วต่าง ๆ ไข่แดง หอยนางรมวันหนึ่ง ๆ ร่างกายต้องการแคลเซียมประมาณ ๐.๕กรัม แต่ ถ้าเป็นเด็กซึ่งกำลังเจริญเติบโต อย่างน้อย ๆ ต้องได้รับ ๑ กรัม เวลาที่สตรีตั้งครรภ์ต้องการแคลเซียมมากเพื่อการนำไปสร้างกระดูกของทารกในครรภ์ วันหนึ่งควรได้ราว ๑.๕ กรัมเมื่อถึงระยะให้นมลูก ก็ยิ่งควรได้มากถึง ๒ กรัม เพื่อนำไปรวมเป็นส่วนประกอบของน้ำนมที่จะให้ลูก

ผู้สนใจ มีโรคอะไรบ้างไหมคะที่ทำให้ขาดแคลเซียม

แพทย์ ดูเหมือนจะน้อยเต็มที่ครับ โรคที่พบได้ก็คือ โรคของต่อมพาราธัยรอยด์เป็นเหตุให้แคลเซียมในเลือดลดน้อยลง ความจริงนั้นโรคที่จะต้องใช้แคลเซียมรักษานี้มีน้อยมาก ถ้าหากเรารับประทานอาหารได้ถูกส่วนจริง ๆ แล้ว ก็ดูเหมือนจะไม่ต้องเดือดร้อนไปฉีด ไปรับประทานแคลเซียมให้เสียทรัพย์ไปโดยเปล่าประโยชน์ไม่คุ้มค่านั้นเลย

ผู้สนใจ ธาตุอื่นที่สำคัญมีอะไรอีกคะที่คุณหมอจะพูดให้ฟัง

แพทย์ อีกธาตุหนึ่งที่สำคัญ และสัมพันธ์กับธาตุแคลเซียม คือฟอสฟอรัส เพราะจะรวมอยู่กับธาตุแคลเซียมในกระดูกอยู่ถึง ๙๐% เหลือนอกนั้นจะอยู่ในระบบประสาท และเป็นส่วนประกอบของเซลล์ของร่างกาย ดังนั้นคุณประโยชน์จึงเหมือนกับแคลเซียม และต้องร่วมกันไปเสมอ

ผู้สนใจ มีมากในอาหารชนิดไหนคะ

แพทย์ ฟอสฟอรัส จะมีมากในตับ นม เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ และผัก วันหนึ่ง ๆ ร่างกายต้องการฟอสฟอรัสมากกว่าแคลเซียมสักเล็กน้อย คือผู้ใหญ่ต้องการราว ๆ ๑ กรัมต่อวัน ในเด็กสตรีมีครรภ์และ ระยะให้นม ลูก ก็ต้อง การธาตุ นี้เพิ่ม ขึ้น กว่าปกติด้วยเหตุผลเช่นเดียวกับแคลเซียม คือไม่ต้องห่วงนักถ้าหากเราได้อาหารอย่างถูกต้องและครบถ้วนอาหารใดมีแคลเซียมมาก ก็มักมีฟอสฟอรัสมากเหมือนกัน

ผู้สนใจ ดิฉันเคยทราบว่าธาตุเหล็กมีความสำคัญมาก ธาตุ หนึ่งในการสร้างเม็ดเลือดแดงใช่ไหมคะ

แพทย์ ครับ ใช่ครับ เหล็กนี่ก็เป็นธาตุสำคัญอีกธาตุหนึ่งในอาหารจำพวกเกลือแร่ที่ร่างกายต้องการและสำคัญที่สุด รองลงมาเป็นอันดับที่สาม เป็นส่วนประกอบของเซลล์ของร่างกายทั่วไปแต่สำคัญที่สุดก็คือเป็นส่วนประกอบของเม็ดเลือดแดง โดยจะเป็นส่วนประกอบของสีของเม็ดเลือดแดงที่เราเรียกว่าฮีโม-โกลบิน ที่มีหน้าที่ในการนำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ทั่วร่างกาย

ผู้สนใจ ถ้าเราขาดธาตุเหล็กในอาหารจะเป็นอย่างไรคะ

แพทย์ จะเกิดอาการเลือดจางขึ้นครับ แต่ตามปกติไม่ควรจะเป็นเช่นนั้น ถ้าเรารับประทานอาหารที่มีธาตุนี้มากพอ คือตับ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง หอย ผักสีเขียว มะเขือเทศ ใบตำลึงนั้นมีเหล็กมากเหมือนกันครับ ทั้ง ๓ ธาตุนี้ดูเหมือนจะนับว่า

สำคัญมากที่สุด

ผู้สนใจ แร่ธาตุอย่างอื่นอีกเล่าคะ สำคัญอย่างไรบ้าง

แพทย์ ผมจะพูดย่อ ๆ ถึงเรื่องธาตุอื่น ๆ ที่เราต้องการ **ไอโอดีน** เป็นธาตุที่มีอยู่ในต่อมธัยรอยด์ ทำหน้าที่ควบคุมการเผาผลาญอาหารให้เกิดกำลังงาน มีในเกลือทะเล และอาหารทะเล การขาดไอโอดีนทำให้เกิดคอหอยพอก **กำมะถัน** มีอยู่ในเซลล ต่าง ๆ ของร่างกายและมีความสำคัญใน การสร้างผม เล็บ และผิวหนัง พบมากในนม พืชต่าง ๆ ไข่ เนื้อสัตว์ และถั่ว **โคบอลท์** ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดงมีในตับ ตับอ่อน ของทะเล ถั่ว และผักต่าง ๆ **ฟลูรีน** เป็นส่วนประกอบของ ฟัน **แมงกานีส** ช่วยสร้างเม็ดเลือด **คลอรีน** และ **โซเดียม** ~~ความ~~ควบคุมความปกติสุขของร่างกาย

ผู้สนใจ คุณหมอจะช่วยแนะนำอะไรอีกหรือไม่คะ เกี่ยวกับเรื่องเกลือแร่นี้

แพทย์ เป็นอันสรุปว่า เกลือแร่มีความสำคัญต่อชีวิตของเรามาก และร่างกายเราจะขาดเสียมิได้ ดังนั้น เวลาที่เราเลือกอาหารจึงควรคำนึงถึงอาหารพวกเกลือแร่นี้ด้วย คือ

๑. เลือกอาหารที่อุดมสมบูรณ์ด้วยแร่ธาตุ

๒. ควรคิดว่าต้องได้อาหารนั้น ๆ โดยปริมาณเท่าใดจึงจะพอแก่ความต้องการ

๓. วิธีการปรุงและจัดอาหาร อาจทำให้เกลือแร่เสียไป เช่น จากการสีขัดข้าวจนขาว การหุงต้มและเทเอาน้ำที่มีเกลือแร่ หรือของดี ๆ เสียไป การปอกผลไม้เอาเปลือกซึ่งมีเกลือแร่ออกทิ้งไปหมด

๔. แร่ธาตุนั้น ๆ มีอยู่ในอาหารชนิดใด และนำมาใช้เป็นประโยชน์แก่ร่างกายหรือไม่

ตอนที่ ๖

วิตะมิน เอ และ ดี

ผู้สนใจ ตั้งแต่ดิฉันได้มาขอความรู้จากคุณหมอ และได้นำเอาความรู้ไปคิดทบทวนดูแล้วทำให้ดิฉันพอใจอย่างยิ่งที่รู้สึกว่าได้ความรู้ในเรื่องที่ตนไม่เคยรู้ หรือรู้แต่รู้ผิด ๆ มานั้นดียิ่งขึ้น ดิฉันคิดว่าครั้งนี้อยากจะให้คุณหมอได้พูดต่อถึงเรื่องวิตะมิน ซึ่งแทบทุกคนต้องรู้จักหรือเคยได้ยิน แต่ดิฉันคิดว่าดิฉันเองไม่เข้าใจวิตะมินนี้โดยแท้จริงเลย ยังมีปัญหาและข้อสงสัยอีกหลายอย่างค่ะ

แพทย์ เรื่องวิตะมินนี้เป็นเรื่องที่เราควรจะเข้าใจให้ดีกันเสียทีเพราะเวลานี้เรากำลังตื่นวิตะมิน และหลงผิดไปหลายอย่างหลายแนว อย่างที่ผมเคยพูดไว้แล้วที่ว่าบางคนคิดว่า ถ้าหากได้วิตะมินแล้ว ก็ใช้ทดแทนอาหารอื่น ๆ ได้ หรือบางคนคิดว่าวิตะมินช่วยทำให้คนอ้วนได้ ทำให้ร่างกายงามได้ ทำให้ผิวสวยได้ ทำให้เป็นยาอายุวัฒนะ อยู่ได้ยืนนานนับร้อยปีและอีกหลายต่อหลายอย่าง ที่ล้วนแต่ผิด ๆ ทั้งนั้น

ผู้สนใจ เราทราบกันแต่ว่าวิตะมินนั้นวิตะมินนี้ เรายังไม่ทราบเนื้อแท้เลยค่ะ ว่าวิตะมินนั้นคืออะไร ทำไมจึงว่าเป็นธาตุอาหารที่สำคัญอย่างหนึ่งที่เราจะขาดเสียมิได้เลย

แพทย์ วิตะมินนั้น เป็นสารประกอบอินทรีย์ ซึ่งมีหน้าที่เป็นพิเศษต่อเซลล์ร่างกาย ในการที่จะช่วยเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตไปตามปกติของวัยอันควร ทำให้ชีวิตสดชื่น และช่วยป้องกันโรคไม่ให้เกิดขึ้นโดยการเสริมอำนาจต้านทานของร่างกายขึ้น ผมอยากจะเปรียบง่ายๆ ว่า ถ้าร่างกายของเราเปรียบเหมือนเครื่องยนต์ อาหารต่างๆ ที่ทำให้เกิดกำลังงานขึ้น ก็เหมือนกับน้ำมันเบนซินที่จะทำให้เครื่องยนต์ทำงาน ส่วนวิตะมินนั้นก็จะเปรียบได้กับน้ำมันเครื่องในการที่จะช่วยหล่อลื่นให้เครื่องยนต์ได้ทำงานอย่างสะดวก และทำให้เครื่องยนต์ทำงานได้นานโดยไม่สึกหรอไปโดยรวดเร็วนั่นเอง โดยมากอาหารที่เรารับประทานอยู่นี้ ก็ล้วนแต่มีวิตะมินอยู่แล้วทั้งนั้น

ผู้สนใจ ถ้าเช่นนั้น ร่างกายของเรานี้ก็ไม่น่าจะขาดวิตะมิน หรือเกิดเป็นโรคขาดวิตะมินเลยนะคะ

แพทย์ วิตะมินมีอยู่ในอาหารที่เรารับประทานอยู่ทุกวันนี้ก็จริง แต่วิตะมินที่จำเป็นต่อร่างกายนั้นมีอยู่หลายชนิด อาหารบางอย่างก็มีชนิดหนึ่ง แต่ขาดชนิดอื่น บางอย่างถึงแม้ว่ามีก็อาจมากบ้าง น้อยบ้าง ดังนั้น ถ้าได้อาหารไม่พอเพียง ได้อย่าง ขาดอย่าง การปรุงอาหารไม่ถูกต้อง ความเจ็บป่วย ความอดอยาก และหลายต่อหลายเหตุที่ทำให้เราขาดวิตะมิน หรือได้ไม่พอเพียงกับที่ร่างกายต้องการ

ผู้สนใจ คุณหมอว่าวิตะมินมีมากมายหลายชนิด มีทั้งหมดสักกี่ชนิดคะ

แพทย์ ตามที่เราทราบ ก็มีนับเป็นจำนวนสิบ ๆ ทีเดียวครับ แต่เท่าที่ทราบแน่ ๆ ว่าร่างกายต้องการจริง ๆ และขาดเสียไม่ได้เลยนั้น ก็มีเพียง ๕-๖ ชนิด เขาจำแนกวิตะมินนี้ออกอย่างง่าย ๆ เป็น ๒ พวก คือพวกที่ละลายในน้ำได้อย่างหนึ่ง กับที่ละลายในไขมันอีกอย่างหนึ่ง พวกที่ละลายได้ในน้ำนั้น ได้แก่วิตะมินบี และวิตะมิน บี ชนิดต่าง ๆ ที่เรียกว่า วิตะมินรวม กับวิตะมินซี ส่วนพวกที่ละลายในไขมันนั้น มักจะพบอยู่ในอาหารไขมันที่เราเคยพูดกันมาแล้ว ได้แก่วิตะมิน เอ ดี อี และ เค

ผู้สนใจ ดิฉันมีความรู้สึกอย่างหนึ่งว่า การที่เขาตั้งชื่อ วิตะมินต่าง ๆ นี้ขึ้นว่าเอ บี ซี ดี นั้น ก็คงจะตั้งชื่อโดยถือเอาความสำคัญมากน้อยลดหลั่นกันลงไปใช่ไหมคะ

แพทย์ ไม่ใช่หรอกครับ เขาตั้งชื่อโดยถือเอาวิตะมินชนิดไหนพบก่อนก็เริ่มเรียกเป็นวิตะมินเอ แล้วก็เรียก บี ซี ดี ตามที่ได้พบตามมาทีหลัง คุณพูดคำหนึ่งว่า "ความสำคัญมากน้อยลดหลั่นกันไป" นั้นไม่ถูกครับ แต่ละชนิดสำคัญทั้งนั้นเพราะหน้าที่ก็คนละอย่างกัน ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่ได้

ผู้สนใจ ถ้าเช่นนั้น คุณหมอกรุณาเล่าถึงวิตะมินแต่ละชนิดเถอะค่ะ ขอให้ดิฉันได้เริ่มต้นทราบถึงวิตะมินเอ เสียก่อนค่ะ

แพทย์ วิตะมินแรกที่ค้นคว้าพบว่ามีความสำคัญต่อร่างกาย และเป็น

วิตะมินที่พบแรกเพื่อน คือ วิตะมินเอ วิตะมิน เอ นี้ละลายอยู่ในไขมัน เมื่อทำเป็นผลึกได้เป็นผลึกสีเหลืองนวล ๆ ไม่ละลายในน้ำ ทนต่อความร้อนในการหุงต้มก็ได้ แต่ถ้าทิ้งไว้นาน ๆ ในแสงสว่างจะถูกทำลายลงได้ ครั้งแรกที่พบนั้นพบว่าสารประกอบชนิดหนึ่งชื่อว่า แคโรทีน ซึ่งมีมากในผลไม้สีเหลือง หรือสีแสด ๆ และผักที่มีสีเขียวนั้นมีมาก และเป็นตัวที่จะถูกนำไปสร้างให้เกิดวิตะมิน เอได้

ผู้สนใจ อาหารพวกไหนคะ ที่มีวิตะมิน เอ อยู่มากๆ

แพทย์ อาหารที่อุดมด้วยวิตะมิน เอ ก็ได้แก่น้ำมันตับปลา ตับสัตว์ต่าง ๆ เนย ครีม นม ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ในผลไม้ก็มีเช่น มะละกอ กล้วย สับปะรด ละมุด ขนุน ทุเรียน มะม่วง ในผักมีมาก ในมันเทศ มะเขือเทศ หัวแคร้อท ฟักทอง ข้าวโพด ผักสีเขียวต่าง ๆ และพริกแดง

คุณประโยชน์ของวิตะมินเอ นั้นมีหลายประการ คือ

๑. ช่วยในการเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตขึ้นตามปกติ

๒. ช่วยในการสร้างโครงกระดูกและฟันให้แข็งแรงทนทาน

๓. ช่วยให้เกิดความชุ่มชื่นแก่เยื่ออ่อนต่าง ๆ ของนัยน์ตา ปาก จมูก คอ หลอดลม กะเพาะอาหาร

๔. ช่วยทำให้ประสาทนัยน์ตาเป็นปกติ มีดวงตาแจ่มใส

๕. ช่วยให้ลูกตาชุ่มชื่น

๖. ช่วยเสริมความต้านทานโรคต่าง ๆ

๗. ป้องกันผิวหนังแห้งทำให้ผิวตึงอยู่เสมอ

นอกจากนั้นยังปรากฏว่า การได้รับวิตะมิน เอ มาก ๆ ช่วยในการรักษาสิว ทำให้ผ่อแห้งลงไปได้ ซึ่งสังเกตพวกที่เป็นสิวมาก ๆ เมื่อได้รับวิตะมิน เอ แล้ว ทำให้สิวลดน้อยลงไปได้มาก

ผู้สนใจ ก็นับว่าวิตะมิน เอ มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายมากนะคะถ้าหากขาดวิตะมิน เอ เล่าคะ จะมีอะไรเกิดผิดปกติขึ้นกับร่างกาย

แพทย์ อาการเริ่มต้นของการขาดวิตะมิน เอ ก็คือจะมีตาบอดในตอนกลางคืน คือในตอนกลางคืนซึ่งมีแสงสว่างน้อยจะมองไม่เห็นเลย เนื่องจากตาไม่อาจเปลี่ยนสายตาให้มองเห็นได้ ถ้าแสงสว่างลดน้อยลง พวกเช่นนี้อาจเป็นอันตรายได้มาก เช่น ถ้าขับรถยนต์ตอนกลางคืน อาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย นอกจากนั้นตาจะแห้ง และฝางลง ที่ตาดำมีฝ้าขาวขึ้น ชาวบ้านเรียกว่าตาเป็นเกล็ดกระดี่ ผมและขนจะร่วง ผมแห้ง เล็บเปราะ ตามผิวหนังแห้งตกสะเก็ด ถ้าเป็นเด็ก ๆ จะหยุดการเจริญเติบโต นิ่วเป็นโรคหนึ่งที่เชื่อกันว่าเกิดขึ้นได้ง่ายในคนที่ขาดวิตะมินเอ

ผู้สนใจ ขนาดที่ร่างกายของเราต้องการตามปกตินั้นสักเท่าไรคะ

แพทย์ ขนาดของวิตะมินเอ นั้น เขาใช้วัดเป็นยูนิท หรือหน่วยสากลวันหนึ่ง ๆ ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไปบ้างตามวัยและระยะเวลาต่าง ๆ ความต้องการในแต่ละวันมีดังนี้ครับ

ทารก	๑๕๐๐	หน่วยสากล
เด็ก	๒๐๐๐–๖๐๐๐	,,

ผู้ใหญ่ ๕๐๐๐ ,,

ระหว่างตั้งครรภ์ และให้นมทารก ๘๐๐๐ หน่วยสากล

คุณจะเห็นได้ว่า สตรีระหว่างตั้งครรภ์และให้นมทารกนั้น ย่อมต้องการวิตะมินเอ มากขึ้น เพื่อนำไปใช้ในการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ และนำไปรวมเป็นส่วนอยู่ในน้ำนมด้วย

ผู้สนใจ ถ้าเรารับประทานเอาหารที่มีวิตะมิน เอ นี้มากกว่าที่ร่างกายต้องการในวันหนึ่ง ๆ แล้ว ร่างกายจะรู้จักสะสมวิตะมิน เอ เอาไว้ใช้เหมือนอย่างเช่นอาหารอื่น ๆ บ้างไหมคะ

แพทย์ ร่างกายเก็บวิตะมิน เอ ไว้ใช้ยามขาดแคลนเหมือนกันครับคือจะเก็บเอาไว้ในตับ นอกจากนั้นจะอยู่ตามไขมัน ปอด และไต บ้างเล็กน้อย ทีนี้เรามาพูดกันต่อถึงวิตะมินอีกชนิดหนึ่งซึ่งจัดอยู่ในพวกที่ละลายอยู่ในไขมัน คือ วิตะมิน ดี

ผู้สนใจ ดิฉันยังสงสัยอยู่นิดหนึ่งคะ ว่าเวลาที่เราหุงต้มนั้น วิตะมิน เอ จะเสียไปบ้างไหมคะ

แพทย์ วิตะมิน เอ ทนต่อความร้อนได้ดี ดังนั้นในการหุงต้มโดยปกติแล้ว ไม่ทำลายวิตะมินเอ แต่ถ้าหากมีการหุงต้มอยู่นาน ๆ โดยความร้อนสูง ก็อาจทำลายวิตะมิน เอ นี้ได้เหมือนกัน สำหรับพวกผักที่มีวิตะมิน เอ นั้น ถ้าปล่อยทิ้งไว้ให้เหี่ยวแห้ง หรือพวกอาหารที่แช่เย็นและปล่อยให้คลายความร้อนแล้ว ตั้งทิ้งไว้นานเกินควรก็ทำให้วิตะมิน เอ เสียไปด้วย

ผู้สนใจ คุณหมอพูดถึงวิตะมิน ดี ต่อไปได้แล้วค่ะ

แพทย์ วิตะมินดี นั้น ผมกล่าวมาแล้วว่า อยู่ในจำพวกละลายได้ใน

ไขมัน บางทีเขาเรียกกันว่า วิตะมิน ป้องกันกระดูกอ่อนเป็นวิตะมินที่ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ซึ่งถ้าหากขาดไปจะทำให้เกิดโรคกระดูกอ่อน โดยเฉพาะในเด็ก ๆ ทำให้เกิดรูปร่างไม่สมประกอบ น้ำหนักลด ฟันผุ และความต้านทานต่อโรคต่าง ๆ เช่น หวัด ปอดบวม และวัณโรคนั้นลดน้อยลงไป

ผู้สนใจ ดิฉันทราบมาก่อนแล้วว่า วิตะมินดี มีมากในน้ำมันตับปลา อาหารอย่างอื่นมีอะไรบ้างคะที่มีวิตะมิน ดี มากพอ

แพทย์ วิตะมิน ดี นี้ดูเหมือนจะเป็นวิตะมินชนิดเดียวที่มีอยู่น้อยมากในพวกพืชผัก นอกจากน้ำมันตับปลาที่คุณทราบนั้นแล้วอาจพบได้ในเนย ตับสัตว์ ไข่แดง และอาหารตากแห้งที่ถูกแสงแดดก็เกิดวิตะมิน ดี ขึ้นมาได้ เช่นปลาแห้งกล้วยตากเป็นต้น ความจริงวิตะมิน ดี นี้ สำหรับคนไทยเราดูเหมือนจะไม่ค่อยขาดนักก็เพราะวิตะมินนี้ นอกจากจะมีในอาหารแล้ว ร่างกายของเรายังอาจสร้างวิตะมินขึ้นได้เอง โดยเวลาที่ผิวหนังได้รับแสงอาทิตย์ ผิวหนังจะผลิตวิตะมิน ดี ขึ้นมาได้เอง ฉะนั้นในเมืองไทยเราการเป็นโรคกระดูกอ่อนจะพบได้น้อยมาก ซึ่งผิดกับคนเมืองหนาวที่ขาดแสงแดด อยู่แต่ในบ้าน และถ้าไปขาดอาหารเข้าด้วย ก็ยิ่งทำให้เกิดโรคกระดูกอ่อนได้ง่าย

ตอนที่ ๗

วิตะมิน บี รวม และวิตะมินอื่น ๆ

แพทย์ เราได้คุยถึงวิตะมินไป ๒ อย่าง คือ วิตะมิน เอ และวิตะมินดี ซึ่งเป็นวิตะมินที่ละลายอยู่ในพวกไขมัน ยังคงมีอีก ๒ ชนิด ที่ละลายในไขมัน คือ วิตามิน อี และวิตะมิน เค แต่อยาก จะขอคุยเรื่องวิตะมิน บี เสียก่อน เพราะพวกนี้มีวิตะมิน บี อยู่หลายชนิด รวมกันอยู่เป็นพวกเดียวกันและเรารวมเรียก วิตะมิน บี รวม ผมคิดว่าคงไม่ทำให้คุณเข้าใจสับสนนะครับ

ผู้สนใจ แล้วแต่คุณหมอจะกรุณาเถอะค่ะ วิตะมิน บี รวมนี้ก็เป็นวิตะมินที่ดูเหมือนจะได้ยินชื่อบ่อยกว่าอย่างอื่นๆทั้งหมดนะคะ

แพทย์ ประวัติของการค้นพบวิตะมินพวกนี้ เริ่มต้นมาแต่ปี ค.ศ. ๑๘๙๗ คือราวๆ ๖๕–๖๖ ปีมาแล้ว มีนายแพทย์คนหนึ่ง ชาวฮอลันดามาอยู่ที่ชะวานี่เอง สังเกตเห็นว่าพวกเป็ดไก่ ที่ได้อาหารเป็นพวกเฉพาะข้าวขาว เกิดอาการเหมือนคนที่ เป็นเหน็บชา เมื่อลองเลี้ยงต่อไปโดยให้อาหารอื่น ๆ ด้วย อาการนั้นก็หายไปในที่สุดก็ค้นพบ ข้าวที่ขัดจนขาวสะอาด นั้นได้ขาดธาตุที่สำคัญอย่างหนึ่งไป และราวต้นศตวรรษที่ ๒๐ นี่เอง จึงค้นพบจากการทดลองใน หนู สุนัข นกพิลาป ก็ทราบว่าเกิดการขาดธาตุวิตะมินชนิดหนึ่ง และเรียกวิตะมิน นี้ว่า วิตะมิน บี

ผู้สนใจ นับว่าเป็นวิตะมินที่ค้นพบต่อจากวิตะมิน เอ ซีคะ

แพทย์ ใช่ครับ วิตะมิน บี นี้เป็นพวกที่ละลายได้ในน้ำ แต่ที่เรา เรียกว่าวิตะมิน บีเฉยๆนี้ เราหมายถึงวิตะมิน บี รวม หรือ วิตะมิน บี คอมเพล็คซ์ เพราะยังจำแนกออกเป็นวิตามิน บี หลายอย่าง คือ บี ๑ บี ๒ บี ๓ ... บี ๖ แต่ผมก็อยากจะ พูดแต่ชนิดสำคัญๆ เท่านั้น คือวิตะมิน บี ๑ บี ๒ บี ๖ และ ไนอะซิน นอกนั้นสำหรับพวกอื่นๆเช่น กรดแพนโตธีนิค ไบโอดิน วิตะมิน บี ๑๒ จะของดกล่าวเสีย

ผู้สนใจ วิตะมิน บี รวมนี้ มีอยู่มากในอาหารอย่างไหนคะ

แพทย์ จะพบได้มากในอาหารพวก ยีสต์ ตับสัตว์ ข้าวซ้อมมือ ไข่ เนื้อสัตว์ ผักสีเขียว ผลไม้ นม และอาหารต่างๆ หลาย ชนิด ถั่วเหลืองนั้นมีวิตะมินพวกนี้มากพอใช้ทีเดียวครับ

ผู้สนใจ วิตะมิน บี แต่ละชนิดมีคุณสมบัติต่างกันมากหรือคะ

แพทย์ ผมจะเริ่มต้นวิตะมิน บี ๑ เสียก่อน วิตะมิน บี ๑ นี้บางที เรียกว่า ไธอามีน เมื่อทำเป็นผลึกจะทนถาวร แต่ถ้าได้ หุงต้มปนกับด่างจะสูญเสียไปหมด คุณสมบัติของวิตะมิน บี ๑ ก็คือ

๑. ช่วยในการเผาผลาญพวกน้ำตาลให้เกิดกำลังมากขึ้น
๒. ช่วยให้ระบบประสาททำงานได้เป็นปกติ จนบางทีเรา เรียกว่า ยาบำรุงเส้นปราสาท
๓. ช่วยกล้ามเนื้อหัวใจให้ทำงานได้ตามปกติ
๔. ช่วยให้กล้ามเนื้อของร่างกายยืดหดได้ดี
๕. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต

นอกจากนั้น ยังช่วยให้เจริญอาหาร และทำให้การย่อยอาหารเป็นไปตามปกติอีกด้วย

ผู้สนใจ ถ้าหากขาดวิตะมิน บี ๑ ดิฉันทราบว่าทำให้เกิดโรคเหน็บชาขึ้นใช่ไหมคะ มีโรคอื่นอีกบ้างไหมคะ ถ้าหากร่างกายขาดวิตะมิน บี ๑ นี่

แพทย์ เมื่อขาดวิตะมิน บี ๑ จะทำให้เกิดอาการของโรคเหน็บชา คือ เป็นผลเนื่องจากปลายประสาทอักเสบทั่วๆ ไปทั้งร่างกายนั่นเอง เพราะอย่างที่ผมพูดแล้วว่า วิตะมิน บี ๑ เป็นตัวช่วยบำรุงให้ระบบประสาทดีขึ้น เมื่อเกิดการผิดปกติไปของประสาทก็จะทำให้กล้ามเนื้อหมดการถูกบังคับ จึงอ่อนเปียกไป และมีอาการของอัมพาตด้วย นอกจากนั้นการขาดวิตะมิน บี ๑ ทำให้เกิดอาการของโรคหัวใจ ที่เรามักจะเรียกว่าเหน็บชาเข้าหัวใจ คนที่ขาดวิตะมินพวกนี้จะมีสุขภาพเสื่อมโทรม เบื่ออาหาร หงุดหงิด เหนื่อยง่าย อาหารไม่ย่อย ท้องผูก ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ และมีอาการได้หลายอย่างเหมือนกัน

ผู้สนใจ ร่างกายต้องการวิตะมิน บี ๑ สักวันละเท่าไรคะ

แพทย์ ร่างกายต้องการวิตะมิน บี ๑ วันหนึ่งๆเพียง ๑ มิลลิกรัมโดยเฉลี่ย ระหว่างที่เติบโต ระหว่างตั้งครรภ์ และให้นมบุตรก็ต้องการมากขึ้น

ผู้สนใจ ขนาดเพียงนิดเดียวไม่น่าจะถึงกับทำให้เกิดโรคเหน็บชาเลยนะคะ อาหารบางคนก็รับประทานได้วันละมากๆ น่าจะได้วิตะมิน บี ๑ นี้พอเพียง

แพทย์ คนที่เป็นเหน็บชามีเหตุหลายอย่างครับ ที่ทำให้ร่างกายขาดวิตะมิน บี ๑ ไป และโดยเหตุผลเดียวกันนี้ ก็ทำให้ขาดวิตะมินอย่างอื่น ๆ ด้วย เป็นต้นว่าอาหารนั้นขาดวิตะมินนี้ เช่นข้าวจากโรงสีที่ขัดจนขาวสะอาด เอาส่วนที่เป็นรำออกทิ้งจนหมด การพยายามอดของแสลงซึ่งล้วนแต่เป็นอาหารที่ดี ๆ ทิ้งนั้น เช่น รับประทานข้าวต้มกับปลาใส่เกลืออยู่นาน ๆ นอกจากนั้นอาจขาดไปเพราะความอดอยาก เพราะการเบื่ออาหารเนื่องจากเป็นโรคใด ๆ อยู่นาน ๆ โรคลำไส้เรื้อรังที่ทำให้การดูดซึมอาหารไม่ดีพอ การหุงต้มที่เอาส่วนน้ำ ซึ่งวิตะมิน บี ๑ ละลายออกมานั้นทิ้งไปเสีย เช่นการหุงข้าวโดยวิธีเช็ดน้ำเหล่านี้เป็นต้น ผมจะพูดอย่างสั้น ๆ ถึงวิตะมินอื่นๆ ต่อไปอีก ต่อไปก็คือวิตะมิน บี ๒ พวกนี้บางทีก็เรียกว่า วิตะมินจี ชื่อตามที่เรียกกันทางแพทย์เรียกว่า ไรโบฟลาวิน พวกนี้มีคุณสมบัติคล้าย ๆ กับ วิตะมิน บี ๑ หน้าที่สำคัญก็คือ ช่วยป้องกันโรคตาอักเสบช่วยย่อยอาหาร และช่วยป้องกันผิวหนังอักเสบ ช่วยทำให้ร่างกาย เติบโตตามปกติ และเพิ่มความต้านทานให้แก่ร่างกายครับ

ผู้สนใจ ถ้าหากขาดวิตะมิน บี ๒ แล้ว จะเกิดอย่างไรขึ้นคะ

แพทย์ อาจเกิดอาการได้หลายอย่างครับ อาการที่ปรากฏชัดก็คือจะเกิดแผลที่มุมปาก ซึ่งเรียกกันว่า ปากนกระจอก ลิ้นจะแตกเจ็บ และมีเลือดซึม ลิ้นเลี่ยน การย่อยอาหารผิดปกติไป ตามัวลง และการเจริญเติบโตจะลดน้อยลง

ผู้สนใจ ดิฉันขอทราบว่าวิตะมิน บี ๒ นี้ มีมากในอาหารอย่างไหนคะ

แพทย์ มีอยู่ในอาหารคล้ายๆกับวิตะมิน บี ๑ ครับ คือในนม ไข่ ยิสต์ รำข้าว ผักที่มีสีเขียว

ผู้สนใจ คุณหมอยังไม่ได้บอกขนาดที่ร่างกายต้องการใน๑วัน เลยค่ะ

แพทย์ ร่างกายต้องการวิตะมิน บี ๒ วันหนึ่งๆ ราวๆ ๒- ๒.๕ มิลลิกรัม วิตะมิน บี อีกชนิดหนึ่งซึ่งรวมอยู่ในพวกวิตะมิน บี รวม คือไนอะซิน หรือกรดนิโคตินิค พวกนี้มีหน้าที่เกี่ยวกับการป้องกันไม่ให้เกิดการอักเสบของผิวหนังขึ้น การขาดไนอะซินทำให้เกิดผิวหนังอักเสบที่เรียกกันว่า "เปลากร้า" วันหนึ่งร่างกายต้องการประมาณ ๑๐-๑๕ มิลลิกรัม อาหารที่อุดมด้วยไนอะซิน ก็เช่นเดียวกับที่มีวิตะมิน บี ๑ บี ๒ ครับ

ผู้สนใจ วิตะมิน บี หมดหรือยังคะ

แพทย์ ยังมีที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ควรเอ่ยถึง คือ วิตะมิน บี ๖ วิตะมิน บี ๖ นี้เรียกกันว่า พัยริด๊อกซิน วิตะมิน บี ๖ นี้ ถ้าขาดไป ทำให้เนื้อกล้ามอ่อนกำลัง เกิดโรคผิวหนังและโรคประสาทอักเสบขึ้น และทำให้เกิดอาการเลือดจางได้ วิตะมินชนิดนี้ในด้านการใช้รักษา เรานำมาใช้กันมากในการรักษาอาการแพ้ท้อง ทำให้อาการคลื่นไส้อาเจียนลดน้อยลงไปมาก ความต้องการของร่างกายวันหนึ่งๆ ต้องการราว ๑-๕ มิลลิกรัม ผมคิดว่าเราควรจะได้พูดถึงวิตะมินที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ วิตามิน ซี

ผู้สนใจ เป็นพวกที่จัดอยู่ในพวกที่ละลายน้ำใช่ไหมคะ ดิฉันขอทวนความจำของดิฉันค่ะ

แพทย์ ใช่ครับ วิตะมินซีนี้ รู้จักกันมาหลายศตวรรษแล้ว โดยพบว่าพวกกลาสีเรือที่เดินทางไกล ๆ นั้น ล้มเจ็บลงเพราะขาดอาหารสด และในที่สุดก็มีผู้พบวิธีแก้ โดยให้ผลส้มหรือน้ำมะนาวแก่กลาสีเรือทุกวัน วิตะมินซีนี้มีมากในผลไม้สดและเปรี้ยวเป็นพวกที่มีฤทธิ์กรด เรียกกันว่า กรดแอสคอร์-บิค มีมากในผลส้ม มะนาว มะเขือเทศ และผักสดทั้งหลายรวมทั้งผลไม้ต่าง ๆ อีกด้วย

ผู้สนใจ แต่บรรดาของเปรี้ยวนี้ เขามักห้ามสำหรับผู้ที่เป็นแผลเพราะจะทำให้เกิดหนองขึ้นใช่ไหมคะ

แพทย์ เดี๋ยวก่อนนะครับ ผมขอให้คุณรู้จักหน้าที่ของวิตะมิน ซีเสียก่อนว่า วิตะมินชนิดนี้จะขาดเสียไม่ได้เลย เพราะจะช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟันที่เรียกว่า ลักปิดลักเปิด ทำให้ร่างกายเติบโตแข็งแรง ไม่เหน็ดเหนื่อยง่าย เพิ่มกำลังต้านทานต่อโรค ป้องกันหลอดเลือดไม่ให้เปราะและแตกง่าย ป้องกันอาการเลือดจาง และช่วยในการให้แผลหายเร็ว ตอนนี้แหละผมจะขอตอบคำถามของคุณ แผลที่เกิดเป็นหนองนั้น ไม่ใช่ของเปรี้ยว ไม่ใช่ข้าวเหนียวอย่างที่เชื่อกันมาแต่โบราณ แต่เวลานี้เราทราบดีว่า แผลเป็นหนองเพราะเชื้อหนองตกลงไป นั่นคือไม่รู้จักการรักษาความสะอาดของแผลมากกว่า วิตะมิน ซี หรือของเปรี้ยว ๆ นั้น กลับช่วยทำให้แผลหายเร็วยิ่งขึ้น ในทางศัลยกรรมหรือโรคใด ๆ ก็ตามปัจจุบันนี้ เราต้องให้วิตะมินซี หรือแนะนำให้ดื่มน้ำมะนาวเสียด้วยซ้ำ ขอให้เราเลิกเชื่อความเห็นดังกล่าวมานั้นเสียเถิดครับ

ตอนที่ ๘

ความสำคัญของน้ำต่อร่างกาย

แพทย์ ธาตุอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกายอีกอย่างหนึ่ง คือน้ำ ถ้ามีตอนใด คุณสงสัยและอยากทราบก็ถามได้เลยนะครับ น้ำนั้นมีความสำคัญต่อร่างกายมาก รองลงมาจากออกซิเจน ก่อนอื่นเราก็ควรทราบว่า ร่างกายของเรานี้ มีน้ำประกอบอยู่เป็นส่วนใหญ่ คือจะมีน้ำอยู่ราว ๗๐% ของน้ำหนักตัวทั้งหมด ที่พูดเช่นนี้ จะเห็นได้ว่าร่างกายเรานั้นเป็นน้ำเสีย ๓ ส่วน อีก ๑ ส่วนนั้นเป็นสารประกอบอย่างอื่น ความจริง ๗๐% ที่กล่าวนี้ค่อนข้างจะสูงไปสำหรับผู้ใหญ่ ในผู้ใหญ่จะมีก็ราว ๆ ๖๐% ของน้ำหนักตัว

ผู้สนใจ ร่างกายของเรานี่หรือคะที่มีน้ำอยู่ถึง ๖๐–๗๐% ของน้ำหนักตัว

แพทย์ แทบไม่น่าเชื่อนะครับ สำหรับน้ำที่มีทั้งหมด ๗๐% นี้ เราอาจแบ่งได้เป็น ๒ อย่าง

๑. น้ำมีอยู่ในเซลล์ของร่างกายทั่วไปทุก ๆ เซลล์ ซึ่งจะมีอยู่เป็นจำนวนถึง ๕๐% ของน้ำหนักตัว นี่จะเห็นแล้วว่าเซลล์ของเรานั้นล้วนแต่มีน้ำเป็นส่วนใหญ่เหมือนกัน

๒. น้ำที่อยู่นอกเซลล์ ซึ่งจะอยู่เป็น ๒ ที่ด้วยกัน คือ ที่เป็นน้ำเหลืองหรือน้ำเลือดที่เรียกว่า พลาสม่านั้น จะมีอยู่ราวๆ ๕% และเป็นน้ำที่เคลือบอยู่ระหว่างเซลล์ต่างๆ ทั่วร่างกายอีก ๑๕% รวมน้ำที่อยู่นอกเซลล์ทั้งสิ้น ๒๐%

ผู้สนใจ หมายความว่าเลือดเรามีอยู่ทั้งหมด ๕% ของน้ำหนักตัวใช่ไหมคะ

แพทย์ ไม่ใช่อย่างนั้นครับ ๕% ที่ผมว่านั้นเป็นเพียงน้ำเหลือง หรือพลาสม่า สำหรับเลือดนั้น ประกอบด้วยเม็ดเลือดแดงและขาวกับพลาสม่า ดังนั้น ต้องบวกเอาจำนวนน้ำที่อยู่ในเมล็ดเลือดเข้าไปอีก ฉะนั้น เลือดของเราจะมีอยู่ในร่างกายทั้งสิ้นราว ๆ ๘% ของน้ำหนักตัวครับ

ผู้สนใจ จำนวนน้ำมีมากมากถึง ๗๐% เช่นนี้ ดิฉันจึงอยากทราบว่าหน้าที่สำคัญของน้ำต่อร่างกาย มีอย่างไรบ้างคะ

แพทย์ ผมขอพูดเป็นข้อ ๆ ไปถึงหน้าที่ของน้ำนะครับ

๑. น้ำทำหน้าที่เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่างๆทั่วร่างกาย ข้อนี้คงไม่มีปัญหา เพราะเราได้พูดไปแล้ว

๒. น้ำทำหน้าที่เป็นสื่อ ในการ ทำให้ เกิดการ เปลี่ยน แปลงของปฏิกิริยาทางเคมีในเซลล์ต่างๆ โดยน้ำจะมีเป็นส่วนของน้ำย่อยอาหาร น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำดี น้ำเหงื่อ น้ำปัสสาวะ น้ำลาย

๓, น้ำทำหน้าที่เป็นตัวละลายอาหารที่ถูกย่อยแล้วให้ซึมผ่านเข้าสู่หลอดเลือดได้ โดยทางผนังของกระเพาะอาหารและลำไส้

๔. ทำหน้าที่นำอาหารและอ๊อกซิเจนไปสู่เซลล์ และนำของเสียที่เกิดในเซลล์ไปขับทิ้งทางปอดผิวหนัง ไต และออกมาเป็นอุจจาระ

๕. ช่วยหล่อลื่นอวัยวะต่าง ๆ ที่เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้เกิดการเสียดสีเป็นอันตรายขึ้น เช่น น้ำในเยื่อหุ้มปอดในเยื่อหุ้มหัวใจ ในข้อต่าง ๆ ในช่องท้องเป็นต้น

๖. ช่วยในการควบคุมความร้อนของร่างกายให้เป็นปกติ โดยการถูกขับออกมาเป็นเหงื่อ และทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิลดลง เป็นปกติอยู่เสมอไป

นี่แหละครับหน้าที่สำคัญของน้ำต่อร่างกาย และร่างกายจำเป็นจะต้องรับน้ำเสมอ

ผู้สนใจ ตามปกติร่างกายของเราก็ต้องการรับน้ำเข้าสู่ร่างกาย และขับออกมาทิ้งเสมอใช่ไหมคะ

แพทย์ ถูกแล้วครับ ร่างกายมีการรับ และการถ่ายน้ำออกทิ้งไปเป็นประจำอยู่ตลอดทุกวัน ร่างกายของเราจะได้น้ำมาจาก ๓ แหล่งด้วยกัน คือ

๑. น้ำที่เราดื่มเข้าไป

๒. น้ำที่มีอยู่ในอาหารที่เรารับประทาน เช่น จากน้ำแกงผัก หรืออาหารทุกชนิด ซึ่งล้วนแต่มีน้ำทั้งนั้น และ

๓. น้ำที่เกิดจากการเผาผลาญของบรรดาอาหารต่าง ๆ ภายในร่างกาย ไม่ว่า โปรเทอีน แป้ง หรือไขมัน เมื่อเกิดการเผาผลาญขึ้นก็จะเกิดกำลังงาน และเกิดมีน้ำขึ้นมาด้วยหลังจากการเผาผลาญธาตุเหล่านั้น

ผู้สนใจ แล้วทางที่ร่างกายจะต้องเสียน้ำไปเล่าคะ

แพทย์ น้ำเสียไปจากร่างกายได้หลายทางเหมือนกันครับ

๑. เสียไปโดยทางเดินอาหาร คือเสียไปโดยทางอุจจาระ แต่ทางนี้เสียน้อยมาก จะเสียไปได้มาก ๆ เมื่อมีความผิดปกติหรือเป็นโรคทางเดินอาหาร เช่น ท้องเดิน หรืออาเจียนมาก ๆ

๒. เสียโดยทางไต โดยถูกขับออกมาเป็นน้ำปัสสาวะ

๓. เสียทางปอดโดยการหายใจออกมา ส่วนนี้ก็น้อยมากที่น้ำจะเสียไป

๔. เสียทางผิวหนัง โดยการขับออกมาเป็นเหงื่อ ทางนี้จะเสียได้มากเหมือนกัน ยิ่งในฤดูร้อน หรืออากาศร้อนๆ ยิ่งเสียมาก

๕. เสียทางน้ำลาย จะเสียมากก็ในบางกรณี ส่วนในคนปกติแทบจะไม่ต้องนำเอามาคิดเลย เพราะเรามักกลืนลงไปเสมอ

ผู้สนใจ ที่ว่าจะเสียไปนั้น น้ำลายจะเสียไปโดยเหตุอะไรหรือคะ

แพทย์ ที่จะเสียน้ำลายไปได้มาก ๆ นั้น ก็เช่นในรายที่ชอบบ้วนน้ำลายจนเคยเป็นนิสัย แต่นั่นก็เสียไม่เท่าไรหรอกครับ ที่เสียมากก็ได้แก่บางรายเช่น สตรีขณะแพ้ท้อง โรคบางโรคกลืนน้ำลายลงไม่ได้ เช่น หลอดอาหารตีบตัน หรือพวกโรคโปลิโอ ที่ประสาทที่มาบังคับกล้ามเนื้อที่ช่วยการกลืนอาหารเสียไปเป็นต้น พวกที่หายใจทางปากเนื่องจากมีโรคทางจมูกนั้นทำให้น้ำลายในปากระเหยไปได้มาก ๆ เหมือนกัน

ผู้สนใจ วันหนึ่ง ๆ ดิฉันอยากทราบว่า เคยมีใครคิดหาไว้บ้างไหมคะ

ว่าเราได้รับน้ำไปสักเท่าไร และน้ำขับทิ้งออกมาจากอวัยวะต่าง ๆ ที่คุณหมอกล่าวมาแล้วนั้นสักเท่าไรคะ

แพทย์ วันหนึ่งๆ โดยเฉลี่ยแล้ว จำนวนน้ำที่รับเข้าสู่ร่างกายก็จะเท่ากับจำนวนที่ขับออกมาทิ้งครับ จำนวนน้ำนี้ ผมขอแยกออกเป็นเหมือนรายรับรายจ่ายอย่างนี้ โดยเฉลี่ยครับ

น้ำที่รับเข้าไป	จากน้ำดื่ม	๑๒๐๐	ลูกบาศก์เซ็นติเมตร
	จากอาหาร	๑๑๐๐	”
	จากการเผาผลาญ	๓๐๐	”
	รวมเป็น	๒๖๐๐	”
น้ำที่ขับออกมาทิ้ง			
	ทางปัสสาวะ	๑๕๐๐	”
	ทางอุจจาระ	๑๐๐	”
	ทางปอด	๔๐๐	”
	ทางผิวหนัง	๖๐๐	”
	รวมเป็น	๒๖๐๐	”

ผู้สนใจ ถ้าคิดกันโดยเฉลี่ยแล้ว วันหนึ่งๆ เราต้องการน้ำสักเท่าไรคะร่างกายของเราจึงจะดำรงชีวิตอยู่ได้โดยปกติสุข

แพทย์ จำนวนน้ำที่ร่างกายต้องการในวันหนึ่ง ๆ นั้น แต่ละบุคคลแต่ละสถานที่ หรือแต่ละสภาพของดินฟ้าอากาศ หรือมีความผิดปกติของร่างกายขึ้น ย่อมแตกต่างกัน เด็ก ๆ ต้องการน้ำมากกว่าผู้ใหญ่ โดยเทียบตามอัตราส่วน แต่ผมจะขอให้จำนวนโดยเฉลี่ยสำหรับผู้ใหญ่ทั่วไปเท่านั้น ร่างกายของเรานั้น

ต้องการน้ำวันหนึ่ง ๆ คิดตามน้ำหนักของร่างกายแล้ว ต้องการวันหนึ่งประมาณ ๔๐-๕๐ ลูกบาศก์เซนติเมตร ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม สมมุติว่าคน ๆ หนึ่ง หนัก ๕๐ ก.ก. ก็ต้องการน้ำวันหนึ่ง ๆ ราว ๒๐๐๐-๒๕๐๐ ลูกบาศเซนติเมตร หรือ ๒-๒.๕ ลิตร นั่นเอง

ผู้สนใจ ถ้าสมมุติว่าร่างกายไม่ได้รับน้ำเลยจะเป็นอย่างไรคะ

แพทย์ ชีวิตจะดำเนินต่อไปไม่ได้ครับ ถ้าหากร่างกายไม่ได้รับน้ำเลย เพราะมีแต่ทางที่จะเสียไป หรือถ้ายิ่งเสียไปด้วยโรคต่าง ๆ แล้วไม่ได้น้ำเข้าไปทดแทนได้ทัน คนผู้นั้นจะตายได้โดยเร็ว อหิวาตกโรคเป็นตัวอย่างที่เห็นได้ง่าย ๆ มีการเสียน้ำออกไปจากร่างกายอย่างรวดเร็วทั่ว โดยมีการท้องเดินและอาเจียน ดังนั้น การรีบให้น้ำเข้าไปทดแทนทันทีเป็นหลักสำคัญอย่างยิ่งในการรักษาอหิวาตกโรค ถ้าหากร่างกายขาดน้ำไป เราเรียกว่าร่างกายอยู่ใน "ภาวะแห้งน้ำ"

ผู้สนใจ ลักษณะของคนขาดน้ำจะมีอย่างไรบ้างคะ

แพทย์ คนที่อยู่ในภาวะแห้งน้ำจะมีอาการกระหายน้ำมาก ปากแห้งคอแห้ง น้ำหนักลดลง ผิวหนังเหี่ยวแห้งไป อ่อนเพลีย เกิดตะคิว มีไข้ขึ้น ปัสสาวะน้อยลง และสีเข้มมาก และระยะหลังจะไม่มีปัสสาวะออกเลย ไตจะเสียหน้าที่ไป และตอนสุดท้ายจะช๊อคค์ เลือดจะข้นเข้า หัวใจทำงานมากขึ้นและค่อย ๆ หมดกำลังจะตายในที่สุด

ผู้สนใจ ถ้าหากได้น้ำมากเกินไปเล่าคะ

แพทย์ ถ้าร่างกายได้รับน้ำมากจนเกินไป ก็มีอันตรายเหมือนกันครับ แต่คุณอย่าพึ่งตกใจไป เพราะการได้รับน้ำมากๆ ผมหมายถึงชีวิตปกตินะครับ คือเมื่อดื่มเข้าไปอย่างมากเกินกว่าที่ร่างกายต้องการนั้นแล้ว ตราบใดที่ไตยังทำหน้าที่เป็นปกติอย่างคนปกติแล้ว จำนวนน้ำที่มากเกินไปนี้ ไตก็จะทำหน้าที่ขับออกทิ้งไปหมดเหมือนกัน ไม่เกิดอันตรายแต่อย่างใดเลย อันตรายที่ผมว่าจะเกิดขึ้นได้นี้ ก็หมายถึงว่าเราพยายามที่จะฝืนรับน้ำเข้าไปอย่างเต็มที่ และไตก็มีความผิดปกติอยู่แล้วเท่านั้น จะทำให้เกิดภาวะ "น้ำเป็นพิษ" ขึ้น คือจะมีบวม กระสับกระส่าย ปวดศีรษะ มือสั่น ซึม ชัก เนื่องจากสมองบวมน้ำ และหมดสติ แต่ขอย้ำอีกทีนะครับว่า ในคนปกตินั้นแม้จะดื่มน้ำมากสักเท่าไร อาการอย่างนี้จะไม่เกิดขึ้นได้เลย ถึงอย่างไรเราก็ควรจะได้รับน้ำให้พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย หรือเกินกว่าที่ร่างกายต้องการในวันหนึ่ง ๆ ก็จะเป็นการเหมาะที่สุดเห็นจะจบเรื่องเกี่ยวกับธาตุอาหารต่าง ๆ ที่ร่างกายต้องการเสียทีนะครับ

ผู้สนใจ ดิฉันยังติดใจสงสัยอยู่อีกนิดค่ะ ถ้าหากจะแนะนำเรื่องการดื่มน้ำให้ใคร ๆ ได้ทราบแล้ว จะแนะนำให้ดื่มน้ำมากสักแค่ไหนคะ โดยไม่ต้องบอกเป็นจำนวนลูกบาศก์เซนติเมตรอย่างคุณหมอพูดมา เพราะเด็ก ๆ หรือคนสามัญทั่วไป คงไม่เข้าใจหรอกค่ะ

แพทย์ วันหนึ่ง ๆ ก็ควรดื่มน้ำราว ๆ วันละ ๖-๘ ถ้วยแก้วครับเอาละครับ ผมคิดว่าคุณคงจะพอเข้าใจเรื่องอาหารบ้างแล้ว

ตอนที่ ๙

เครื่องชูรสและของหวาน

แพทย์ นอกจากอาหารชนิดต่าง ๆ ที่ได้คุยกันมาแล้ว ยังมีอาหารอีกประเภทหนึ่งที่เราน่าจะพูดถึง เพราะเราต้องใช้หรือบริโภคกันอยู่ทุกมื้อคือ อาหารประเภท "เครื่องชูรส" ไงล่ะครับ อาหารประเภทนี้จะเรียกว่าอาหารแท้ ๆ ก็ยังไม่ค่อยได้นัก แต่ถือเอาเสียว่าเป็นอาหารประเภทหนึ่งไปก่อน พวกเครื่องชูรสนี้ บางชนิดก็ไม่ใช่อาหารที่ร่างกายจำเป็นหรือต้องการ แต่มีบางชนิดเป็นอาหารที่ร่างกายต้องการและเป็นเครื่องชูรสไปด้วยในตัว ส่วนใหญ่แล้วที่เราเรียกว่า "เครื่องชูรส" นี้หมายถึงสิ่งที่ไม่มีคุณค่าด้านอาหาร แต่เป็นสิ่งที่ทำให้อาหารมีกลิ่นและรสโอชา ชวนให้อาหารนั้นน่ารับประทาน เกิดความอยากอาหารและทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น

ผู้สนใจ เครื่องชูรสก็เป็นประเภทที่จำเป็นในการที่จะใช้ประกอบในการปรุงอาหารไปทุกมื้อใช่ไหมคะ

แพทย์ ครับ ความจริงการใช้พอประมาณไม่ทำให้เกิดโทษอะไร แต่ถ้าใช้มากเกินไปก็อาจเป็นอันตรายต่อทางเดินอาหาร และยังทำให้อาหารเสียรสไปได้ เครื่องชูรสบางชนิดนั้นอาจไม่เหมาะกับโรคก็มี บางครั้งก็ไม่จำเป็นจะต้องใช้เลย คุณลองคิดดูซิว่าเครื่องชูรสนั้นมีอะไรบ้าง

ผู้สนใจ ดิฉันคิดว่า คงได้แก่ เกลือ น้ำส้ม พริก พริกไทย น้ำซ้อส....

แพทย์ ครับมีหลายต่อหลายอย่าง และนอกจากนั้นเรายังรวมไปถึง ชา กาแฟ โกโก้ และพวกบรรดาเครื่องดื่มต่างๆ รวมไปถึง พวกแอลกอฮอล์ อีกด้วย

ผู้สนใจ พวกเหล้า เบียร์ เหล่านี้ถือเป็นเครื่องชูรส และมีคุณค่า ทางด้านอาหารด้วยหรือคะ

แพทย์ เหล้า เบียร์ วิสกี้ บรั่นดี ไวน์ หรือบรรดาสิ่งที่มีแอลกอฮอล์นั้น จัดอยู่ในประเภทเครื่องชูรสเหมือนกัน เพราะเวลาที่อยู่ในปาก ช่วยกระตุ้นให้น้ำลายออกมากขึ้น เมื่อลงสู่กระเพาะอาหาร กระตุ้นน้ำย่อยให้เพิ่มมาก ทำให้เกิดกำลังงาน ความร้อนขึ้นได้ในร่างกาย แต่ในด้านอาหารไม่มีคุณค่าในด้านอาหารเลย คือ ไม่อาจทำให้เกิดกำลังงานที่จะทำให้ร่างกายทำหน้าที่ตามปกติได้ ไม่ทำให้มีการเจริญเติบโตของร่างกายหรือซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอไปของร่างกายเลย การใช้มากกลับเกิดโทษ ทั้งทางกายและทางสมอง เกิดความไม่อยากอาหารและเกิดโรค ดังนั้น เครื่องดื่มประเภทนี้เราจึงไม่นำมาพูดเกี่ยวข้องกับเรื่องอาหารนี้เลย ร่างกายไม่ต้องการได้รับแม้แต่น้อย แม้ว่าจะเป็นเครื่องชูรสก็ตาม ผลเสียและโทษมีมากกว่าผลดีและคุณประโยชน์

ผู้สนใจ เกลือก็เป็นเครื่องชูรสและร่างกายต้องการด้วยนะคะ

แพทย์ ครับ เกลือเป็นเครื่องชูรส ที่บ้านใดจะขาดเสียมิได้เลย เกลือช่วยทำให้รสอาหารเค็มขึ้น และชวนให้อยากอาหารมากขึ้น

เพราะรสอาหารอร่อยขึ้น ทั้งยังมีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย และร่างกายต้องการด้วยในการที่จะได้แร่ธาตุเข้าสู่ร่างกายที่เราเคยได้คุยกันมาแล้ว

ผู้สนใจ สำหรับพวกอาหารหมักดองเล่าคะ สมควรที่จะรับประทานไหมคะ

แพทย์ พูดถึงอาหารหมักดอง ก็มาเกี่ยวข้องกับน้ำส้มด้วย น้ำส้มนั้นใช้ในการปรุงแต่งรสอาหารให้เกิดรสเปรี้ยว ชวนรับประทานและเกิดรสแปลกอร่อยขึ้น ในการที่จะใช้ยำ หรือต้มยำต่าง ๆ น้ำส้มสายชูที่ทำขึ้นมานั้นจะมีพวกที่มีกรดน้ำส้มอยู่ราว ๆ ๔% ทุกวันนี้น้ำส้มต่าง ๆ ที่นำมาขายตามท้องตลาด หรือตามร้านอาหารต่าง ๆ มักใช้กรดน้ำส้มมาผสมกันเอาเอง ทำให้ขาดคุณค่าในด้านชูรส เพราะมีแต่รสเปรี้ยวอย่างเดียว และถ้าการผสมไม่ถูกส่วนดีพอ ยิ่งทำให้เสียรส หรือเป็นอันตรายได้เหมือนกัน

การดองอาหารไว้ในน้ำส้มนั้น ก็เพื่อการเก็บอาหารเอาไว้รับประทานได้นาน ๆ แต่การหมักดองไม่ดีพอ อาจทำให้เกิดพิษต่อร่างกาย ความสำคัญอยู่ที่การเก็บ การปรุงเครื่องดองและภาชนะที่เก็บของดองว่าสะอาดหรือสกปรกเพียงใด

ถ้าพูดถึงการย่อยอาหารกันแล้ว พวกของหมักดองย่อยยากกว่าอาหารสด บางชนิดก็ทำลายคุณค่าของอาหารลงไปมาก ในเมื่อเมืองไทยมีอาหารสด ๆ รับประทานกัน ก็ควรที่จะรับประทานพวกอาหารสดกันจะเป็นประโยชน์กว่า

ผู้สนใจ สำหรับพวกพริก พริกไทย หรือพวกมัสตาดเล่าคะ จะให้ผลดีในด้านเป็นเครื่องชูรส หรือให้อันตรายต่อร่างกายอย่างไรบ้างไหมคะ

แพทย์ พวกพริก หรือพริกไทย เหล่านี้เราจัดรวมไว้ในจำพวกเครื่องเทศ พวกเครื่องเทศเหล่านี้ล้วนแต่มีรสเผ็ดร้อน มีพวกน้ำมันระเหยที่มีกลิ่นหอมเป็นพิเศษ จึงช่วยกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอยากอาหารขึ้น พวกเครื่องเทศนี้ก็ได้แก่ พวกพริกต่าง ๆ พริกไทย มัสตาด กระวาน กานพลู อบเชย ลูกผักชี ยี่หร่า จันทร์เทศ ขิงข่า ตะไคร้ รากผักชี กระเพรา โหระพา ใบแมงลัก สะระแหน่ เครื่องเทศเหล่านี้ย่อมทำให้อาหารมีรสมีกลิ่นดีขึ้น แต่ในคนที่มีโรคของทางเดินอาหารหรือการย่อยอาหารไม่เป็นปกตินั้นควรงดเสีย เพราะเครื่องเทศเหล่านี้บางชนิดทำให้เกิดการอักเสบของ ทางเดินอาหารในเมื่อใช้มาก ๆ หรือรายที่มีอักเสบอยู่แล้ว ยิ่งอักเสบมากขึ้น และทำให้การย่อยอาหารผิดปกติมากขึ้น การดูดซึมอาหารจากลำไส้ก็ผิดไปด้วย จึงควรใช้แต่น้อยในเวลาปรุงอาหารหรืองดเสียชั่วคราว

พูดถึงเครื่องชูรสแล้วก็น่าจะพูดเพิ่มถึงพวกที่ชูกลิ่นด้วย พวกชูกลิ่นนี้มีส่วนช่วยให้กลิ่นอาหารดีขึ้น ชวนให้อยากอาหารและรับประทานได้มาก เช่นผิวส้ม ผิวมะนาว วานิลลา หัวน้ำกุหลาบ น้ำสละ และบรรดาเครื่องแต่งกลิ่นต่าง ๆ ด้วย แต่บรรดาของต่าง ๆ เหล่านี้ พูดในด้านคุณค่าของอาหารก็เรียกได้ว่าไม่มีคุณค่าแต่อย่างใดเลย

ผู้สนใจ สำหรับเรื่อง น้ำชา กาแฟ โกโก้ นั้น ดิฉันมีความสงสัยว่า ควรจะจัดเอาไว้ในรายการอาหารของครอบครัวแต่ละมื้อไหม คะเรื่องนี้มีผู้ถกเถียงกันมากค่ะ บางคนก็ว่าไม่ควร บางคนก็ว่าไม่มีอันตรายอย่างไร กลับทำให้อาหารแต่ละมื้อมีรสสมบูรณ์ขึ้น

แพทย์ เรื่องน้ำชากาแฟ โกโก้ นั้นก็จัดรวมอยู่ในพวกชูรสเหมือนกัน โดยเฉพาะน้ำชา กาแฟ ในปัจจุบันนี้ดูจะกลายเป็นเครื่องดื่มที่สำคัญและขึ้นหน้ามาก นิยมกันไปทั่วแทบทุกครัวเรือน สำหรับเด็กนั้นเห็นจะไม่เหมาะ แต่สำหรับผู้ใหญ่ ถ้าหากใช้กาแฟหรือชาดื่มให้พอเหมาะก็ไม่ให้โทษอะไรนัก การได้ดื่มกาแฟหรือชาสักถ้วยหนึ่ง สำหรับผู้ที่พึงพอใจในรสและกลิ่นแล้ว ก็ดูเหมือนจะทำให้อาหารมื้อนั้นสมบูรณ์ขึ้น แต่การดื่มชากาแฟบ่อย ๆ มาก ๆ นั้นไม่ใช่ของดีแน่ สารประกอบที่สำคัญในชากาแฟนั้นเห็นจะได้แก่ คาเฟอีน ซึ่งถ้าได้รับมากเกินไปเป็นอันตรายแก่หัวใจ และประสาท สำหรับชามีพวกแทนนินอยู่ด้วยทำให้ท้องผูกได้ ผู้ที่กำลังเจ็บป่วย หรือสุขภาพไม่ดี ควรจะงดดื่มน้ำชา กาแฟเสีย บางคนนอนไม่หลับเพราะคาเฟอีน คอยกระตุ้นประสาทและสมองให้ตื่นอยู่เสมอ

ผู้สนใจ คุณหมอยังไม่ได้พูดถึงโกโก้เลยค่ะ

แพทย์ โกโก้ นั้นมีสารประกอบอย่างหนึ่งอยู่เรียกว่าธีโอโบรมีน พวกธีโอโปรมีนนี้จะมีฤทธิ์หรือคุณสมบัติคล้าย ๆ กับ คาเฟอีนเหมือนกัน แต่ฤทธิ์น้อยกว่า พูดถึงโกโก้ก็ต้องพูดถึงช็อคโคแลต ทั้ง ๒ อย่างนี้ก็เหมือนกันนั่นเอง แต่ช็อคโคแลตนั้นมีไขมันรวมอยู่มากกว่าโกโก้ มากกว่ากันถึง ๒ เท่า มีผู้กล่าวว่าในคนหนุ่มสาวที่มีสิวมาก ๆ ไม่ควรที่จะรับประทานพวกช็อคโคแลต นั่นก็เพราะมีไขมันอยู่เป็นจำนวนมาก ทำให้สิวยิ่งเกิดขึ้นมากนั่นเอง พูดถึงโดยทั่วไปแล้ว โกโก้ก็ไม่มีอันตรายอะไรต่อร่างกายมากนัก

ผู้สนใจ พวกน้ำหวานน้ำอัดลมเล่าคะ ควรจัดอยู่ในประเภทไหน

แพทย์ พวกน้ำหวานน้ำอัดลม น้ำหวานชนิดต่าง ๆ ที่นำมาผสมกับน้ำแข็งดื่มกันนั้น อาจคิดรวมไว้ในประเภทชูรสก็ได้ เครื่องดื่มพวกนี้ไม่มีแอลกอฮอร์ ส่วนมากมีน้ำตาลผสมอยู่ด้วยประมาณ ๑๐ % ขึ้นไป ดังนั้น ในด้านอาหารก็คงได้บ้าง ที่ได้น้ำตาลและน้ำมีบางชนิดอาจเติมพวกคาเฟอีนลงไป ให้รู้สึกสดชื่นขึ้นเหมือนกาแฟ และบางชนิดนั้นอัดแก๊สคาร์บอนไดอ๊อกไซด์ลงไปด้วย สำหรับพวกน้ำอัดลมนั้นอาจเหมาะดีสำหรับพวกที่ท้องอืดในการช่วยให้เกิดลมในกระเพาะแล้วเรอเอาลมออกมาทิ้งได้ แต่บางคนไม่ค่อยเรอ หรือท้องอืดมาก ๆ กลับยิ่งทำให้อืดอัด แน่น เสียด ในท้องมากขึ้นก็ได้

ผู้สนใจ คุณหมอคะ ดิฉันเห็นจะต้องขออนุญาตถามนอกเหนือไปจากเรื่องเครื่องชูรสนี้สักหน่อย เพราะต่อไปคุณหมออาจลืมพูด

ถึงหรือดิฉันลืมถามไปก็ได้ เรื่องที่ดิฉันใคร่จะถามนี้ก็คือ เรื่องของหวานค่ะ ดิฉันอยากทราบว่า ของหวานจำเป็นต่ออาหารในแต่ละมื้อหรือไม่คะ

แพทย์ ของหวานนั้น จัดอยู่ในจำพวกอาหารพวกหนึ่ง ซึ่งโดยทั่วไปก็มักจะรับประทาน หลังจากอาหารคาวได้เรียบร้อยไปแล้ว อาหารพวกนี้ก็มักจะได้แก่อาหารพวกแป้ง น้ำตาล ไข่ ผลไม้ หรือน้ำผลไม้ ถ้าหากพิจารณาดูแล้วก็มีบรรดาธาตุอาหารต่าง ๆ เหมือนของคาวนั่นเอง แต่รสมาในด้านที่มีน้ำตาลอยู่จึงเป็นของหวาน เมื่ออาหารคาวต่าง ๆ ได้รับครบถ้วนแล้ว อาหารหวานก็ไม่จำเป็นเลย ที่เราถือกันว่าหลังอาหารคาวแล้ว ต้องมีของหวานนั้น ก็มักจะถือเอาเป็นธรรมเนียม และความเคยชินเสียส่วนใหญ่ โดยไม่ได้คิดถึงหลักเกี่ยวกับด้านอาหารถ้าพูดกันในด้านอาหารจริง ๆ แล้ว ของหวานนั้นมีความสำคัญที่จะทำให้อาหารแต่ละมื้อได้ธาตุต่าง ๆ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ในเมื่อในอาหารคาวนั้นเกิดขาดธาตุอาหารบางอย่างหรือได้รับธาตุอาหารบางอย่างน้อยไปเท่านั้น

ผู้สนใจ คุณหมอหมายถึงขาดอย่างไรบ้างคะ ดิฉันยังไม่ค่อยเข้าใจดีค่ะ

แพทย์ เป็นต้นว่าพวกที่ไม่ชอบดื่มนม หรืออาหารไข่ ก็จะได้อาหารพวกนี้ในขนม หรือของหวานที่ทำด้วยนมและไข่ พวกที่ไม่ชอบผัก ก็อาจได้จากของหวานจำพวกผลไม้ ทำให้ได้ธาตุอาหารต่างๆ รวมทั้งวิตะมิน และเกลือแร่สมบูรณ์ขึ้น สำหรับอาหารแต่ละมื้อ

ผู้สนใจ ถ้าเช่นนั้นเราจะถือหลักอย่างไรคะ ในการที่จะทำของหวานเพื่อให้ได้คุณค่าทางอาหารครบถ้วนขึ้น

แพทย์ เราถือหลักที่ควรมีของหวานได้อย่างนี้ครับ

๑. ถ้าอาหารมื้อใด มีพวกแป้งหรือผักมาก ก็ควรมีของหวานพวกไข่และนม เพื่อจะได้อาหารพวกโปรเทอีนและไขมันเพิ่มพอเพียง

๒. ถ้าอาหารมื้อใด มีผักและเนื้อสัตว์มาก ก็ควรได้ของหวานจำพวกที่ทำด้วยแป้งและน้ำตาล เพื่อจะได้รับพวกคาร์โบฮัยเดรตให้พอ

๓. ถ้าอาหารมื้อใดมีพวกแป้ง ไขมัน เนื้อสัตว์มาก ขาดพวกผักไป ก็ควรมีของหวานพวกผลไม้ต่างๆ จะได้รับพวกวิตะมินและเกลือแร่ให้ครบนั่นเอง

ตอนที่ ๑๐

พลังงาน และการย่อยอาหาร

แพทย์ เพื่อให้เข้าใจเรื่องอาหารได้สมบูรณ์ขึ้น ผมอยากจะหยิบยกเอาเรื่อง พลังงานขึ้นมากล่าวเสียก่อน เพราะชีวิตของเรานั้นต้องใช้พลังงาน หรือที่เรียกว่า "เอ็นเนอร์จี" นี้เพื่อความเป็นอยู่และเพื่อการเจริญเติบโตตลอดไปชั่วชีวิต พลังงานนี้เราจะได้มาจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไป และที่เก็บสะสมไว้ในร่างกายเรานั้นเอง แม้แต่เราอยู่นิ่ง ๆ หรือนอนหลับร่างการก็ยังต้องใช้พลังงานเหมือนกัน โดยร่างกายจะต้องใช้เพื่อการทำหน้าที่ต่าง ๆ ของร่างกาย เช่นสร้างความอบอุ่นทำการขับของเสีย ทำการหายใจ ทำให้หัวใจทำงาน และหน้าที่อีกหลายประการ ในด้านสรีรวิทยา ซึ่งล้วนแต่ต้องใช้กำลังงานทั้งสิ้น

ผู้สนใจ ดิฉันยังไม่เข้าใจค่ะ ว่าพลังงานเกิดขึ้นมาได้อย่างไร

แพทย์ ดวงอาทิตย์ส่งพลังงานมายังโลก และพลังงานนั้นจะถูกเก็บไว้ในพืช เมื่อสัตว์ได้พืชเป็นอาหาร พลังงานก็จะถูกสะสมไว้ในสัตว์ คนเมื่อได้พืชและสัตว์เป็นอาหาร พลังงานนั้นก็จะถูกถ่ายทอดมาสู่คนเรา พูดอย่างง่าย พลังงานอยู่ในอาหารที่เรารับประทานเข้าไปนั้นเอง เมื่อเกิดการเผาผลาญอาหารที่เก็บไว้ในร่างกายนี้แล้ว ก็จะเกิดเป็นความร้อนและพลังงาน

ที่ทำให้ร่างกายได้ทำหน้าที่ต่างๆ ต่อไป เป็นพลังงานที่จะทำให้เราทำงาน ทำให้เราเจริญเติบโต ทำให้มีการซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอ ทำให้เราดำรงชีวิตอยู่ตามปรกติสุข คือทำให้เรามีความเป็นไปทุกสิ่งทุกอย่างที่ชีวิตเราจะยังคงอยู่ได้นั่นเอง

ผู้สนใจ ดิฉันเคยทราบมาเหมือนกันว่า พลังงานนี้มีหน่วยที่ใช้วัดได้ โดยคิดเป็น "แคลอรี่" คำว่าแคลอรีนี้ ดิฉันได้ยินเสมอ แต่ไม่ค่อยจะเข้าใจนักว่าหมายความอย่างไรคะ

แพทย์ หน่วยวัดความร้อน และพลัง งานของ อาหารนั้น เราเรีย กว่า "แคลอรี่" เขาคิดวัดจำนวนแคลอรีไว้ดังนี้ "๑ แคลอรี่" หมายถึงความร้อนจำนวนหนึ่ง ที่จะทำให้น้ำที่มีน้ำหนัก ๑ กิโลกรัมมีอุณหภูมิสูงขึ้น ๑ องศาเซนติเกรด ซึ่งการวัดความร้อนนี้ก็เหมือนกับการวัดความร้อนจากที่ต่าง ๆ ทั้งหลายนั่นเอง

ผู้สนใจ คุณหมอบอกว่า อาหารเป็นบ่อเกิดแห่งพลังงาน ดังนั้นอาหารแต่ละชนิดก็คงให้พลังงานด้วย ดิฉันอยากทราบว่าทุกอย่างให้พลังงานเท่า ๆ กันไหมคะ ถ้าหากคิดในจำนวนน้ำหนักเท่า ๆ กัน

แพทย์ แต่ละธาตุในน้ำหนักเท่ากัน ให้พลังงานต่างกันบ้าง อาหารโปรเทอีนหนัก ๑ กรัม จะให้พลังงาน ๔ แคลอรี่ อาหารคาร์โบฮัยเดรต ๑ กรัม จะให้พลังงาน ๔ แคลอรี่ แต่อาหารไขมัน ๑ กรัม ให้พลังงานถึง ๙ แคลอรี่ จากที่เราทราบเช่นนี้ ถ้าเราทราบอาหารชนิดหนึ่ง ๆ ว่า มีธาตุอาหารอะไรบ้าง อย่างละกี่กรัม เราก็จะคำนวณได้ว่าอาหารชนิดนั้นให้

พลังงานแก่ร่างกายเราเท่าใด หรือถ้าเราจะคิดคำนวณว่าจะใช้อาหารชนิดใดบ้าง จึงจะพอ แก่ความ ต้องการของ ร่างกายของเราได้ในวันหนึ่ง ๆ สำหรับเรื่องการคิดคำนวณจำนวนแคลอรี่ของอาหารเช่นนี้ย่อมจะเหมาะอย่างยิ่งสำหรับ คนเจ็บไข้หรืออาจจำเป็นสำหรับพวกที่อ้วนมากๆ คิดที่จะลดน้ำหนักตนโดยวิธีจำกัดอาหารให้พอดีกับที่ร่างกายต้องการ

ผู้สนใจ ร่างกายของคนเราต้องใช้พลังงานสักวันละเท่าไรคะ เราจะได้คิดคำนวณถึงอาหารที่เราต้องการได้

แพทย์ เมื่อเราพูดกันถึงธาตุอาหารต่าง ๆ เราพูดถึงจำนวน ธาตุอาหารที่ร่างกายต้องการแต่ละวันเอาไว้ คุณอาจจะลืมไปแล้วหรืออาจยังจำได้ เราพูดถึงว่าอย่างน้อยที่สุด เราต้องได้ธาตุอาหารแต่ละอย่างวันละเท่าใด ผมขอทวนพอสังเขปดังนี้

คาร์โบฮัยเดรต	วันละ	๔–๖ กรัม	ต่อน้ำหนักตัว	๑ ก.ก.
โปรเทอีน	,,	๑ กรัม	,,	๑ ก.ก.
ไขมัน	,,	๒ กรัม	,,	๑ ก.ก.

นั่นก็เป็นเพียงว่า เพื่อการยังชีวิตอยู่ไปวันหนึ่ง ๆ และเป็นจำนวนอย่างน้อยที่สุดควรได้รับโดยประมาณ เมื่อมาพูดกันเป็นพลังงาน โดยคิดเป็นแคลอรี่เช่นนี้ ก็ยิ่งจะละเอียดมากขึ้นคือจะต้องมาคิดต่อไปว่า จะต้องมีธาตุแต่ ละชนิดนั้นอย่างละเท่าไรจึงจะทำให้เกิดพลังงานได้ พอกับที่ร่างกายต้องการใน ๑ วันและต้องได้ธาตุนั้น ๆ ตามส่วนที่ร่างกายต้องการอีกด้วย

จำนวนพลังงานที่ร่างกายต้องการ ย่อมแตกต่างกันไปแล้วแต่

บุคคล แล้วแต่อายุ เพศ อาชีพ การงานหนักเบา และอีกหลายเหตุ แต่คิดเฉลี่ยแล้ว คนที่ออกกำลังปานกลางต้องการราว ๒๕๐๐ แคลอรี่ต่อวัน ส่วนพวกทำงานหนัก ๆ อาจต้องการ ๕,๐๐๐-๖๐๐๐ แคลอรี่ต่อวัน หรือมากกว่าก็ได้

ผู้สนใจ จริงคะ ดิฉันพึ่งนึกออกได้ในแง่ที่ว่าแต่ละบุคคลย่อมต้องการพลังงานต่างกัน ถ้าสมมุติว่าเราจะคิดคำนวณให้อาหารแก่คนต่าง ๆ กันนี้ จะมีหลักอะไรพอที่จะช่วยคิดคำนวณบ้างไหมคะ

แพทย์ ก็พอจะมีแต่อย่าถือเป็นหลักตายตัวนะครับ ผมบอกแล้วว่าจะต้องคิดถึงวัยต่าง ๆ ด้วย เช่น เด็กย่อมต้องการมากกว่าผู้ใหญ่ หญิงต้องการน้อยกว่าชาย เวลาครรภ์ และให้นมทารก ต้องการอาหารมากกว่าเวลาปกติ

แต่ก่อนอื่นจะต้องคิดว่า โดยไม่ทำอะไรเลยแม้แต่น้อย ร่างกายก็ต้องการพลังงานเหมือนกัน ดังกล่าวแล้ว จำนวนพลังงานนี้ ต้องการราว ๒๕ แคลลอรี่ต่อน้ำหนักตัว ๑ ก.ก. ดังนั้นทุกรายจะต้องใช้ ๒๕ แคลอรี่นี้เป็นหลัก แล้วคิดเพิ่มจำนวนพลังงานที่ต้องการในแต่ละบุคคลเพิ่มเข้าไปอีก ดังนี้

ถ้านอนพักผ่อนไม่ทำอะไร เพิ่มอีก ๑๐ แคลอรี่

คนทำงานเบา ๆ เช่นเย็บปักถักร้อย เพิ่ม ๓๐ แคลอรี่

งานมากเล็กน้อย เพิ่ม ๕๐ แคลอรี่

งานหนักปานกลาง เช่น ช่างไม้ เพิ่ม ๗๕ แคลอรี่

งานหนักมาก เช่น กรรมกร เพิ่ม ๑๐๐ แคลอรี่

นั่นคือถ้าสมมุติว่า จะคิดคำนวณอาหารให้นักธุรกิจการค้าที่นั่งอยู่กับโต๊ะ และไปไหนมาไหนบ้างพอควร ไม่ใช้แรงมากมายนัก ก็ต้องเพิ่ม ๕๐ แคลอรี่ เข้ากับร่างกายต้องการในเวลาไม่ได้ทำอะไรเลย ๒๕ แคลอรี่นั้นเป็น ๗๕ แคลอรี่ ต่อน้ำหนักตัว ๑ ก.ก. ใน ๑ วันนั่นเอง

เอาเถอะครับ ผมคิดว่าเพียงแค่นี้ก็พอที่เราจะควรจะทราบถึงเรื่องพลังงาน เพราะถ้าจะพูดกันละเอียดจริง ๆ ก็มีมากกว่านี้และยิ่งเข้าใจยากขึ้น ผมอยากจะให้เข้าใจแต่คำว่า "แคลอรี่" ที่เขาใช้วัดพลังงานที่ได้จากอาหารเอาไว้ พอสังเขปเท่านั้นต่อจากนี้จะพูดถึงเรื่องการย่อยอาหาร ซึ่งผมจะพูดให้สั้นที่สุด

ผู้สนใจ พูดถึงเรื่องย่อยอาหาร ดิฉันมีคำที่อ่านพบมากและสงสัยอยู่คำหนึ่งก็คือคำว่า "เอ็นไซมส์" กรุณาอธิบายเสียก่อนเถอะค่ะ

แพทย์ คำว่า เอ็นไซมส์ เป็นภาษาฝรั่งเขา สำหรับเรานั้นนำมาใช้ทับศัพท์ หรือจะแปลก็ต้องแปลว่าน้ำย่อยอาหาร แต่โดยที่คำแปลว่าน้ำย่อยอาหารก็ยังไม่กินความหมายเต็มที่นัก จึงยอมใช้คำว่า เอ็นไซมส์ ทับศัพท์ไปก่อน

เอ็นไซมส์นั้น คือ ตัวสารเคมี ที่อยู่ในน้ำย่อยอาหาร ซึ่งถูกขับออกมาจากแนวทางของทางเดินอาหาร ที่จะช่วยย่อยให้อาหารแยกออกเป็นอนูที่เล็กที่สุด จนสามารถที่จะทำให้อนุภาคของอาหารนี้ถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้ และนำไปใช้เพื่อพลังงานต่อไป

เอ็นไซมส์มีหลายชนิด ถูกขับออกมาจากต่อมต่าง ๆ ตามแนวทางเดินอาหาร และต่างก็จะออกฤทธิ์เฉพาะ คือจะช่วยในการย่อยอาหารได้แต่ละชนิดเท่านั้น

ผู้สนใจ เมื่ออาหารลงสู่กระเพาะอาหารนั้น ก็มีการเริ่มต้นการย่อยอาหารเรื่อยไปใช่ไหมคะ

แพทย์ การย่อยอาหารนี้ เริ่มต้นตั้งแต่อยู่ในปากแล้วครับ การเคี้ยวอาหารเป็นการช่วยทำให้อาหารละเอียดเข้า และจะช่วยให้ย่อยง่ายต่อไป ในปากนี้มีการขับน้ำลายออกมาคลุกเคล้าอาหาร ในน้ำลายมีเอ็นไซมส์ ที่ช่วยทำให้พวกแป้งกลายเป็นน้ำตาลได้บ้างแล้ว อาหารที่ถูกเคี้ยวจนละเอียดแล้วจะถูกกลืนลงไปตามหลอดอาหารลงสู่กระเพาะอาหาร

ในกระเพาะอาหารนั้น ขับน้ำย่อยออกมาเพื่อการย่อยอาหารต่อไป น้ำย่อยอาหารของกระเพาะ ที่สำคัญคือกรดเกลือและเอ็นไซมส์

กรดเกลือนั้น จะทำหน้าที่ทำให้อาหารเกิดเป็นฤทธิ์กรดขึ้น เพื่อให้เอ็นไซมส์ได้ทำหน้าที่ย่อยอาหารได้ดียิ่งขึ้น

สำหรับเอ็นไซมส์ในกระเพาะนั้นมี ๓ อย่าง คือ เพ็พซิน สำหรับย่อยโปร่เทอีน เรนนิน ช่วยย่อยพวกน้ำนม ไลเพส สำหรับย่อยพวกไขมัน

ในระยะนี้การย่อยอาหารต่าง ๆ ก็ยังไม่เป็นอนุภาคที่เล็กที่สุดพอที่จะดูดซึมเข้าไปในกระแสเลือดได้หมดทุกอย่าง จะต้องไปย่อยต่ออีกในลำไส้เล็ก อาหารจะอยู่ในกระเพาะนี้เป็น

เวลานาน โดยเฉลี่ยแล้ว อาหารตามปกติจะอยู่นานราว ๆ ๓-๔ ชั่วโมง ก็จะผ่านจากกระเพาะไปหมด เข้าสู่ลำไส้เล็ก

ผู้สนใจ ในกระเพาะอาหารนี้ไม่มีการดูดซึมอะไรไปบ้างเลยหรือคะ

แพทย์ ก็มีบ้างแต่เป็นส่วนน้อย กระเพาะอาหารดูดซึมเอาพวกน้ำ น้ำตาลกลูโค้ส แอลกอฮอล์ หรือยาบางอย่างเข้าไปได้บ้าง แม้แต่พิษบางอย่างก็ซึมเข้าทางกระเพาะอาหารนี้

ผู้สนใจ คุณหมอพูดต่อไปถึงการย่อยอาหารในลำไส้เล็กเถอะค่ะ

แพทย์ ตลอดแนวทางลำไส้เล็ก ซึ่งยาวราว ๆ ๒๐-๒๕ ฟิตนี้เอง อาหารพวกโปรเทอีน ไขมัน คาร์โบฮัยเดรต จะถูกย่อยเรื่อย ๆ ไป จนเป็นอนุภาคที่เล็กที่สุด พอจะดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้ น้ำย่อยในลำไส้เล็กนี้จะถูกขับออกมาจากตับอ่อน น้ำดี และจากต่อมของแนวทางของลำไส้เล็กเอง

น้ำย่อยจากตับอ่อน มีอะมัยเลซ เปลี่ยนแป้งให้เป็นน้ำตาลมอลโท้ส มีเอ็นไซมส์มอลเท็ส เปลี่ยนมอลโท้สให้เป็นกลู-โค้สมีไลเพส เปลี่ยนไขมันให้เป็นกรดไขมันและกรีเซอรอล มีโปรทีเอส เปลี่ยนโปเทอีนให้เป็นกรดอะมิโน

น้ำย่อยจากลำไส้เล็กเอง ย่อยพวกน้ำตาลต่าง ๆ ให้เป็นกลูโค้ส และย่อยโปรเทอีนให้เป็นกรดอะมิโน

น้ำดี ก็จะช่วยให้ไขมันแตกตัวออกเป็นก้อนเล็กก้อนน้อยให้น้ำย่อยจากตับอ่อนย่อยไขมันได้ง่าย และช่วยให้การดูดซึมไขมันดีขึ้น

ผลสุดท้าย แป้งจะถูกย่อยให้เป็นกลูโค้ส โปรเทอีน ถูกย่อยจนเป็นกรดอะมิโน และไขมัน ถูกย่อยจนเป็นกรดไขมันและกรีเซอรอล จึงจะดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดต่อไป และนำไปใช้เพื่อพลังงานและการสะสมไว้ในร่างกายต่อไป

ผู้สนใจ ในลำไส้ใหญ่เล่าคะ มีการย่อยอะไรบ้างไหมคะ

แพทย์ ในลำไส้ใหญ่นั้นไม่มีเอ็นไซมส์ แม้ว่าอาหารที่ยังไม่ได้ย่อยอาจมีการย่อยบ้างก็โดยแบคทีเรียต่าง ๆ ในลำไส้ แต่ก็ทำให้เกิดการบูดเน่าไป ร่างกายไม่ต้องการ ในลำไส้ใหญ่นี้การดูดซึมจะมีบ้างก็คือการดูดซึมพวกน้ำต่าง ๆ ที่รวมอยู่ในกากอาหารทำให้กากอาหารค่อย ๆ เป็นก้อน แล้วถูกขับออกทิ้งไปเท่านั้น ที่พูดมานี้ไม่ละเอียดนัก แต่ผมคิดว่าก็คงพอจะได้ความรู้บ้างพอสังเขป ที่จะเป็นแนวทางสำหรับศึกษาได้ต่อไป

ตอนที่ ๑๑

กินเพื่อสุขภาพนั้นคืออย่างไร

แพทย์ เราก็ได้คุยกันถึงเรื่องอาหารกันมาแล้วถึง ๑๐ ครั้ง คงจะพอทำให้เราทราบได้ถึงความสำคัญและความจำเป็นของอาหารที่ร่างกายต้องการ ชนิดของอาหาร หรือธาตุอาหารต่าง ๆ มาจนถึงการย่อยอาหาร และนำเอาอาหารที่ย่อยแล้วไปทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย อย่างน้อยที่สุดก็คงจะพอทำให้เกิดความรู้ในเรื่องอาหารนี้ขึ้น และจะช่วยขจัดความหลงผิดของคนทั่วไปอีกจำนวนมาก ที่คิดกันว่าอาหารนั้นถ้าหากได้รับประทานให้มากจนเกิด ความอิ่ม ขึ้นตามความรู้สึกแล้วก็นับว่าเพียงพอแล้วนั้นเสีย ให้มาเข้าใจว่า อาหารที่ร่างกายต้องการนั้นจะต้องมีพอเพียงทั้ง "ปริมาณ" และ "คุณภาพ" อนึ่ง ความเห็นแต่โบราณว่า "รับประทานกับมาก จะเป็นตานขโมย" นั้น ก็คงต้องเปลี่ยนใหม่ มาเป็น "จงรับประทานกับมาก ๆ ไม่เช่นนั้นจะเป็นตานขโมย"

ผู้สนใจ ค่ะ สำหรับคราวนี้ดิฉันอยากมาขอความรู้บางอย่างเกี่ยวกับเรื่องอาหารนี้ต่อไปอีก ดิฉันมาคิดดูว่า อาหารที่เรารับประทานเข้าไปนั้น ถึงแม้ว่าจะมีทั้งปริมาณและคุณภาพดีและได้รับเพียงพออย่างสมบูรณ์ก็ตาม ก็ยังอาจก่อให้เกิดโทษหรืออันตรายได้จากอาหาร ดิฉันหมายถึงว่า อาหารนั้นจะต้อง

สะอาด ปราศจากเชื้อโรค และเหตุต่างๆ ที่อาจทำให้เกิดโทษได้จากอาหารนั้นก็มีมากเหมือนกัน

แพทย์ ถูกต้องทีเดียวครับ เราพูดกันถึงเรื่องอาหารนี้เราก็ต้องคิดถึงแง่สุขภาพ ที่ร่างกายจะได้รับจากอาหารที่ร่างกายรับประทานลงไปด้วยเสมอ ไม่ใช่จะคิดเพียงปริมาณและคุณภาพของอาหารแต่อย่างเดียว อันตรายจากอาหารที่ได้รับประทานก็มีอยู่มิใช่น้อยเลย เพราะปากของเรานั้นเหมือนดังประตูบ้านที่เปิดกว้างอยู่ ศัตรูที่คิดร้ายย่อมผ่านลงไปตามทางเดินอาหาร และทำอันตรายต่อร่างกายได้ ไม่แต่เท่านั้นเรานั้นเอง เป็นผู้นำพาเอาศัตรูผ่านลงไปโดยทางปากของเราเอง ดังนั้นทุกวันนี้ เราจะเห็นได้ว่าโรคของทางเดินอาหารจะพบได้มาก และมีเกิดขึ้นในคนเราพอที่เห็นได้ทุก ๆ วัน

ผู้สนใจ เรื่องนี้แหละค่ะ ที่ดิฉันอยากขอคำแนะนำจากคุณหมอ คือ อันตรายที่เกิดจากอาหารที่เรารับประทาน

แพทย์ อาหารเป็นบ่อเกิดแห่งโรคหลายอย่าง ทั้ง ๆ ที่เป็นอาหารที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง ยกตัวอย่างเช่น นม นมสด ที่เราถือกันว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่าสมบูรณ์ที่สุดอย่างหนึ่งนั้น อาจจะเป็นตัวนำเชื้อวัณโรคมาสู่คนเรา ทำให้เกิดวัณโรคของลำไส้ได้ เพราะน้ำนมเป็นอาหารที่ดีของคนเรา แต่ก็เป็นอาหารที่ดีของเชื้อโรคต่าง ๆ ที่จะช่วยให้เชื้อโรคทวีงอกงามเพิ่มจำนวนขึ้นได้ง่าย นอกจากเชื้อวัณโรคแล้ว เชื้อโรคอื่น ๆ ก็อาจเจริญได้ดีเช่น เชื้อบิด ทัยฟอยด์ อหิวาตกโรค และเชื้อ

ต่าง ๆ มากมายหลายชนิด จะมากับน้ำนมนี่เอง ฉะนั้น การที่จะดื่มนม ก็ควรจะได้ระมัดระวัง เลือกนมที่ดีที่บริสุทธิ์ปราศจาคโรค มีการกระทำที่ให้ปราศจากเชื้อมาแล้ว นั่นแหละ เราจึงจะเรียกได้ว่ารับประทานเพื่อสุขภาพจริง สำหรับอันตรายที่เกิดขึ้นได้จากอาหารนั้นก็มีหลายเหตุด้วยกันที่เราต้องคุยกันมากเหมือนกัน

ผู้สนใจ ดิฉันอยากให้คุณหมอพูดพอสังเขป เพื่อเป็นแง่คิดเสียก่อน หากดิฉันสงสัยเรื่องไหนเป็นพิเศษ จะได้ขอถามเป็นความรู้ต่อไปได้ค่ะ

แพทย์ ครับ ผมกล่าวแล้วว่า อันตรายที่เกิดจากอาหารนั้นอาจเกิดขึ้นได้เป็นหลายแง่หลายเหตุด้วยกัน ซึ่งผมจะสรุปพอเป็นสังเขปในต้นเหตุต่าง ๆ ดังนี้

๑. เกี่ยวกับคุณภาพ คือหมายถึงธาตุอาหารต่าง ๆ ถ้าหากขาดคุณภาพโดยขาดธาตุอาหารอย่างไรอย่างหนึ่ง ก็ย่อมทำให้เกิดโรคขาดอาหาร เรื่องนี้เราก็ได้พูดกันมาแล้ว

๒. เกี่ยวกับปริมาณ ถ้าหากรับประทานมากจนเกินไปหรือรับประทานสำส่อน ไม่เป็นเวลา ก็จะทำให้เกิดโรคอาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ โรคอ้วน ที่จะทำให้นำไปสู่การเกิดโรคหัวใจ ข้ออักเสบ เบาหวาน และอีกหลายโรคได้ง่าย ถ้าปริมาณน้อยไป ก็ทำให้เกิดโรคขาดอาหารร่างกายไม่เจริญเติบโต อ่อนแอลง และเป็นบ่อเกิดของโรคต่าง ๆ ที่จะเข้ามาแทรกแซง

๓. อาหารที่บูดเสีย เป็นเหตุให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ ท้องเดิน ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน

๔. อาหารบางชนิดทำให้เกิดอาการแพ้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารพวกโปรเทอีน เช่นอาหารทะเล จำพวก กุ้ง หอย ปู ปลา ทำให้เกิดลมพิษ หรือบางคนแพ้จนทำให้เกิดอาการของโรคหอบหืดขึ้น

๕. อาหารมีพิษอยู่ เช่นเห็ด ปลาทะเลบางชนิด แมงดาทะเล อาหารที่มีพิษนี้ถ้าหากได้นำมารับประทานก็จะเกิดพิษแก่ร่างกาย จนอาจมีอันตรายถึงชีวิต

๖. อาหารที่มีเชื้อโรค ทำให้เกิดโรคของระบบทางเดินอาหารเช่น อหิวาตกโรค ทัยฟอยด์ บิด โปลิโอ วัณโรค เป็นต้น

๗. อาหารที่มีพยาธิ เช่นไส้เดือนตัวกลม ตัวตืด ตัวจี๊ด และพยาธิอีกมากมายชนิด

๘. อาหารที่ปรุงไม่ดี ได้แก่อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ที่ทำให้ย่อยยาก หรือเชื้อโรคและพยาธิที่มีในอาหารไม่ถูกฆ่าตายเสียก่อนและตรงกันข้าม อาหารที่หุงต้นอยู่นานจนเกินไปทำให้คุณค่าของอาหารเสื่อมคุณภาพลงไป

๙. ผู้ปรุงอาหารหรือแม่ครัว อาจเป็นตัวนำของโรคต่าง ๆ ได้หลายชนิด และแม่ครัวที่ประมาทไม่ระมัดระวังเรื่องความสะอาดในการปรุงอาหาร หรือวิธีการปรุงอาหารทำให้เกิดอันตรายขึ้นแก่ผู้ที่บริโภคได้

๑๐. อันตรายจากการทุจริตในการค้าอาหาร เช่นลดส่วนบางอย่างของอาหารเสีย เพิ่มบางสิ่งที่มีคุณภาพน้อยลงไปแทน การปลอมแปลงอาหาร เป็นต้น

ทั้งสิบประการนี้ เป็นผลเสียและเป็นอันตรายต่อสุขภาพของร่างกาย หรือทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ ดังนั้นทั้งสิบประการนี้เป็นเรื่องที่เราควรคำนึงอยู่เสมอ

ผู้สนใจ เมื่อครั้งที่แล้ว คุณหมอพูดให้ฟังย่อ ๆ ถึงเรื่องการย่อย-อาหาร และการดูดซึมอาหารเข้าสู่กระแสเลือดไปทำให้เกิดประโยชน์ขึ้นต่อร่างกายนั้น ดิฉันคิดขึ้นมาได้ว่านอกจากการคำนึงถึงต้นเหตุสิบประการที่คุณหมอพูดนี้แล้ว คุณประโยชน์ของอาหารจะเกิดขึ้นได้ดีสมความมุ่งหมายนั้นขึ้น อยู่กับการย่อยอาหารในทางเดินอาหารของเราด้วยใช่ไหมคะ

แพทย์ ถูกต้องครับ อาหารที่เรารับประทานลงไปนั้นจะเกิดเป็นคุณประโยชน์ต่อร่างกายได้อย่างสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อการย่อยอาหารเป็นไปอย่างปกติสมบูรณ์ ถ้าหากการย่อยอาหารเกิดผิดปกติไป หรือการดูดซึมของอาหารเข้าสู่ร่างกายไม่ดีพออาหารที่รับประทานเข้าไปแม้จะครบถ้วนทั้งปริมาณ และคุณภาพปราศจากเชื้อโรคพยาธิใด ๆ และการปรุงอารอย่างถูกต้องก็จะไม่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายได้พอเพียงเลย

ผู้สนใจ ต้นเหตุอะไรบ้างคะ ที่จะทำให้อาหารมีการย่อยผิดปกติไปได้

แพทย์ การย่อยอาหารอาจเปลี่ยนแปลงผิดปกติไปได้จากหลายสาเหตุเป็นต้นว่า การรับประทานไม่เป็นเวลา การเคี้ยวอาหาร

ไม่ละเอียด โดยการรับประทานอย่างรีบร้อน ฟุ้นฝุ รับประทานมากจนเกินขนาด ออกกำลังหรือทำงานหนัก ๆ ภายหลังอาหาร ดื่มเหล้าจัด การมีโรคของระบบทางเดินอาหารอยู่แล้ว เหล่านี้ทำให้การย่อยอาหารไม่ดี

มีต้นเหตุที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้การย่อยอาหารไม่ดีและยังทำให้เกิดการเบื่ออาหารอีกด้วย ก็คือความผิดปกติทางอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ห่วงใย เศร้าโศก เสียใจ โกรธ ตื่นเต้น หวาดกลัว ดีใจมากเกินไป และอารมณ์ต่าง ๆ จะทำให้เกิดความผิดปกติในการย่อยอาหารได้อย่างมาก ท้องผูก เป็นอาการอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดเบื่ออาหาร ท้องอืด และการย่อยอาหารพลอยไม่ดีด้วย จึงควรจะหัดถ่ายทุกวันให้เป็นนิสัย

ผู้สนใจ ดิฉันนึกขึ้นมาได้อย่างหนึ่งว่าลืมถามไปเกี่ยวกับเรื่องอาหารนี้ พอมาถึงตอนนี้จึงนึกขึ้นมาได้เพราะคุณหมอพูดมาถึงเรื่องการรับประทานอาหารเกินขนาด ก็คือเรื่องอาหารที่เราเรียกว่า "อาหารว่าง" ดิฉันอยากทราบว่า "อาหารว่าง" นี้สมควรหรือจำเป็นที่เราจะต้องมีอยู่ในรายการอาหารประจำวันไหมคะ

แพทย์ พูดถึงอาหารว่างแล้วเราก็หมายถึงอาหารพิเศษที่รับประทานนอกเวลาอาหารมื้อใหญ่ ๆ คือตามปกติเวลาอาหารของเรามี ๓ มื้อ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น อาหารว่างเป็นอาหารอยู่นอกเวลา จะเรียกว่าอาหารรองท้องหรืออะไรก็ได้ แต่อาหารว่างก็ควรหมายถึงอาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อ

ร่างกายด้วย ไม่ใช่พวก มะยมดอง ระกำดอง มะม่วงดอง และของจุบจิบต่าง ๆ อาหารว่างนี้จะเหมาะและเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่รับประทานอาหารได้ทีละน้อย คืออาหารมื้อใหญ่ ๆ นั้นรับประทานได้น้อย และขณะเดียวกันนั้นได้จำ-พวกอาหารไม่พอเพียงกับร่างกายต้องการ หรือน้ำหนักตัวน้อยไป หรือผู้นั้นต้องทำงานหนัก ๆ มาก ๆ จำเป็นต้องได้อาหารที่เพิ่มอีกให้พอเพียง ส่วนคนปกติโดยทั่วไปและอาหารแต่ละมื้อก็พอเพียงสมบูรณ์ดีแล้ว อาหารว่างก็ไม่มีความจำเป็นแต่อย่างไรเลย อย่างไรก็ดีอาหารว่างนี้ก็ควรเลือกที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นอาหารย่อย ย่อยได้ง่าย และเป็นอาหารที่อาหารทั้ง ๓ มื้อใหญ่ ๆ ยังขาดอยู่ เช่น ผลไม้ นม ข้าวต้ม โจ๊ก เป็นต้น

ผู้สนใจ คุณหมอจะให้คำแนะนำในการปฏิบัติตนอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องการรับประทานอาหารอีกบ้างไหมคะ

แพทย์ ผมอยากจะขอพูดให้ระลึกถึงสุขวิทยาเกี่ยวกับการรับประทานอาหารนี้เอาไว้ เป็นเรื่องธรรมดาที่ได้ยินกันจนชินหู หรือได้เรียนกันมาตั้งแต่เด็ก ๆ แล้ว แต่เรามักจะทิ้งหลักสำคัญนี้เสียเสมอ

๑. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร

๒. รับประทานอาหารช้า ๆ เคี้ยวให้ละเอียด อย่ารีบร้อน

๓. รับประทานอาหารให้เป็นเวลา

๔. รับประทานอาหารให้พอดี และให้ครบทั้งปริมาณและคุณภาพ

๕. รับประทานอาหารที่สุก และสะอาด

๖. ระหว่างรับประทาน ดื่มน้ำแต่พอควรแต่ก็ไม่ลืมที่จะดื่มน้ำวันละมาก ๆ อย่างน้อยวันหนึ่ง ๖–๘แก้ว

๗. ระหว่างรับประทานอาหาร ขจัดอารมณ์ไม่ดีเสีย อย่าคุยกันเพลินจนเกินไป ไม่มัวสนใจในวิทยุหรือหนังสือพิมพ์จนกว่าจะรับประทานอาหารเรียบร้อยแล้ว

๘. หลังอาหารใหม่ ๆ ไม่ควรรีบอาบน้ำทันที

๙. หลังอาหารแล้วเดินเล่นสักเล็กน้อย แต่ไม่ใช่ออกกำลังกายหรือทำงานหนัก ๆ

๑๐. หลังอาหารใหม่ ๆ อย่าใช้ความคิดเคร่งเครียดหรืออ่านหนังสือที่ต้องใช้ความคิดหนัก

๑๑. อาหารที่ตกลงกับพื้น อย่าเก็บขึ้นมารับประทานอีก ให้ทิ้งไปเสีย

๑๒ ฝึกนิสัยให้ถ่ายอุจจาระทุกวัน

ตอนที่ ๑๒

โรคบางโรคที่เกี่ยวกับเรื่องอาหาร

แพทย์ ตอนสุดท้ายนี้ เราจะได้คุยกันถึงเรื่องโรคบางโรคที่เกี่ยวข้องกับอาหารนี้ไว้พอสังเขป ในชีวิตของเรานั้นเราทราบแล้วว่าเราขาดอาหารเสียมิได้ แต่ในขณะเดียวกันอาหารก็อาจเป็นต้นเหตุของโรคต่าง ๆ ได้ อาหารอาจเป็นพิษ และอาจเป็นตัวนำของเชื้อโรคต่าง ๆ และพยาธิหลายชนิดที่ทำให้เกิดโรคของระบบทางเดินอาหาร นอกจากนั้นไม่เพียงแต่การขาดอาหารที่ทำให้เกิดโรค แต่การได้อาหารมากจนเกินความต้องการนั้น ก็ทำให้เกิดโทษด้วยเหมือนกัน สำหรับโรคที่ขาดอาหารนั้นเราได้พูดกันมาบ้างแล้ว เมื่อพูดถึงธาตุอาหารต่าง ๆ แต่ละชนิด คุณคงจำได้นะครับ

ผู้สนใจ ค่ะ ดิฉันพอจะจำได้ แต่ก็เลา ๆ เต็มที

แพทย์ เรามีเวลาน้อย เห็นจะคุยทบทวนเรื่องเดิมไม่ได้อีก แต่คุณก็อาจหวลกลับไปดูที่คุณจดไว้พอสังเขปภายหลังที่เราได้คุยกันไปแต่ละครั้งได้

ในประเทศไทยเรา เมื่อพูดถึงโรคขาดอาหารนั้น เรามีโรคที่พบกันมากหลายโรค ที่แต่ละโรคเกิดจากการขาดธาตุอาหารแต่ละอย่าง โรคที่พบได้มาก ๆ ก็ได้แก่ **โรคเหน็บชา** ซึ่งเกิดจากการขาดวิตะมิน บี ๑ **โรคเลือดจาง** ซึ่งเกิดจาก

การขาดธาตุเหล็กในอาหาร โรคคอพอก ซึ่งจะพบได้มากใน พลเมืองไทยเราทางภาคอีสานและเหนือ ที่เกิดขึ้นเพราะ การขาดธาตุไอโอดิน โรคขาดโปรเทอีน ทำให้เกิดลักษณะ อาการที่เรียกว่า ตานขโมยในเด็ก ๆ ซึ่งเกิดจากการเลี้ยงเด็ก ด้วยข้าวหรือแป้งเสียส่วนใหญ่ นอกนั้นก็เป็นโรคที่ขาด วิตะมินอีกหลายชนิด

ผู้สนใจ เมืองไทยเราเป็นเมืองที่อุดมสมบูรณ์ดี ปัญหาเรื่องขาด อาหารนี้ไม่น่าจะมี และบางทีทั้ง ๆ ที่ได้อาหารสมบูรณ์เป็น โรคขาดอาหารบางอย่างได้นะคะ

แพทย์ ครับ ที่เกิดโรคขาดอาหารได้นั้น เพราะไม่มีอาหารจะรับ ประทานจริง ๆ อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งก็คือ มีอาหารสมบูรณ์ จริงแต่เราไม่รับประทาน หรือรับประทานไม่พอตามต้อง การอย่างที่ได้เคยคุยกันมาแล้ว โรคขาดอาหารอาจเกิดขึ้น ในระหว่างที่เกิดเจ็บป่วยขึ้น และเราเชื่อว่าอาหารบางอย่าง แสลง พวกของแสลงที่เชื่อกันนั้น ก็ล้วนแต่เป็นอาหารที่ ดีทั้งนั้น จึงเป็นเหตุให้เกิดการขาดอาหารขึ้น เช่น เหน็บชา อาจเกิดขึ้นในผู้หญิงขณะที่อยู่ไฟ โดยชาวบ้านมักนิยมให้ รับประทานเฉพาะข้าวต้มกับเกลือ หรือปลาใส่เกลือเท่านั้น อยู่นาน ๆ จึงเกิดการขาดวิตะมินบี ๑ ขึ้น นอกจากนั้นอาหาร อุดมสมบูรณ์จริงแต่อาจขาดอาหารไปเพราะ การย่อยอาหาร ผิดปกติ หรือการดูมซึมอาหารเข้าสู่ร่างกายผิดปกติไป โดย มีโรคของทางเดินอาหารอยู่แล้ว

ผู้สนใจ ดิฉันทราบว่าโรคที่มีมากอย่างหนึ่งในเมืองไทยเราก็คือ โรคพยาธิต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องอาหารนี้ คุณหมอจะพูดให้ฟังสักเล็กน้อยไหมคะ

แพทย์ เรื่องพยาธิต่าง ๆ ที่เกิดจากอาหารนั้น มีมากมายเหลือเกิน ผมคิดว่าพูดกันก็คงใช้เวลามาก คงจะพูดอะไรไม่ได้มากนัก จึงขอพูดย่อ ๆ ไว้ เพื่อให้ทราบว่าอาหารนั้นก็อาจเป็นตัวนำโรคได้ พยาธิที่อาศัยเข้าไปสู่ร่างกายของคนเรา โดยทางอาหารอาจมีพยาธิตัวกลมหรือที่เรียกกันว่าหนอนพยาธิพยาธิตัวแบน เช่น ตัวตืด พยาธิใบไม้ พยาธิต่าง ๆ เหล่านี้เข้าสู่ร่างกายของเราทางอาหารที่เรารับประทานเข้าไป โดยเป็นไข่ของมันหรือเป็นตัวอ่อนก็ได้ ความสำคัญนั้นอยู่ที่ว่า เรารับประทานไข่ หรือตัวอ่อนเข้าไปเจริญเป็นตัวแก่ในร่างกายของเราได้นั้น ก็โดยไม่ได้หุงต้มทำลายเสียก่อน คืออาหารนั้นยังสุก ๆ ดิบ ๆ นั่นเอง พยาธิต่าง ๆ ที่พบได้มากและเป็นที่รู้จักกันดีก็คือ พยาธิไส้เดือนตัวกลม ตัวตืด ซึ่งมีทั้งชนิดตืดวัว จากเนื้อวัว และตืดหมู จากเนื้อหมู พยาธิเส้นด้ายเป็นต้น

ผู้สนใจ พวกยำ พล่า ลาบ ซึ่งเราใช้น้ำส้ม น้ำมะนาว คงไม่พอเพียงที่จะฆ่าพวกพยาธิเหล่านี้นะคะ

แพทย์ ครับ น้ำส้ม หรือน้ำมะนาวไม่อาจทำลายพวกพยาธิเหล่านี้เลย อย่างเช่นตัวจี๊ด ที่มีอยู่ในพวกปลาน้ำจืดดิบ ๆ และพบมากในส้มฟักของเรานั้น อาจอยู่ในน้ำส้มสายชูตามธรรมดานี้

ได้นาน ๆ วัน อีกอย่างหนึ่ง พวกสุรานั้นไม่ได้ช่วยฆ่าพยาธิให้ตายได้นะครับ การทำลายพวกพยาธินั้นที่ดีที่สุดก็เห็นจะได้แก่ความร้อน อาหารของเราจึงควรสุกเสียก่อน ไม่แต่พยาธิเท่านั้น พวกแบคทีเรียต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดโรคของทางเดินอาหารก็จะตายไปหมดด้วย หรือพวกอาหารกระป๋อง ถ้าได้ต้มหรืออุ่นให้ร้อนก็จะช่วยขจัดโรคอาหาร เป็น พิษได้เป็นอย่างดี

ผู้สนใจ พูดถึงพิษ ดิฉันก็คิดได้อีกอย่างหนึ่งว่า ในปัจจุบันนี้โรคที่เกิดจากอาหารได้อีกอย่างหนึ่ง ก็คือพิษจากยาที่ใช้พ่นฆ่าแมลงหรือศัตรูพืช

แพทย์ ใช่ครับ นั่นก็เป็นเรื่องที่ควรระวังอย่างมาก เพราะบรรดายาเหล่านี้ อาจเป็นพิษแก่ร่างกายจนถึงเสียชีวิตได้ นอกจากนั้นเรายังรวมไปถึงพวกยาต่าง ๆ ที่ใส่ลงในอาหารเพื่อกันการบูดเน่าของอาหาร ซึ่งยาเหล่านี้บางอย่างก็เกิดเป็นโทษแก่ร่างกายได้

ผู้สนใจ โรคเบาหวานเล่าคะ เป็นโรคที่เกิดจากการรับประทานพวกแป้งหรือพวกน้ำตาลมาก ๆ ใช่ไหมคะ

แพทย์ สำหรับโรคเบาหวาน ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับเรื่องอาหารนี้ ขอทำความเข้าใจกันเสียก่อนว่า โรคเบาหวานเป็นผลจากที่ร่างกายไม่สามารถที่จะนำน้ำตาลในกระแสเลือดไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ โดยขาดฮอร์โมนชนิดหนึ่งจากตับอ่อน ซึ่งเรียก

ว่า "อินซูลิน" มาช่วยทำให้ร่างกายใช้น้ำตาลได้ น้ำตาลที่ได้จากการย่อยอาหารแป้งและน้ำตาลแล้วนั้น จึงเพิ่มมากขึ้น ๆ ในกระแสเลือด และเมื่อมีมากขึ้นเช่นนั้น ไตก็จะขับน้ำตาลออกมาทางปัสสาวะ ทำให้ตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะได้ดังนั้น โดยหลักความจริงนี้ ถ้าตราบใดตับอ่อนของเรายังปรกติ การขับอินซูลินออกมายังทำได้พอเพียงที่จะใช้น้ำตาลในเลือดให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายได้ อาการเบาหวานจะไม่เกิดขึ้น แม้จะรับประทานแป้งหรือน้ำตาลมาก ๆ ก็ตาม

ผู้สนใจ คนที่เบาหวานจะมีอาการอย่างไร จึงจะทราบว่าตัวเป็นเบาหวานคะ

แพทย์ อาการของเบาหวานนั้น คนไข้จะเริ่มรู้สึกสงสัยตนเองได้เมื่อมีอาการผิดปรกติขึ้น ที่สำคัญมี ๓ ประการคือ กินจุ กระหายน้ำมาก และปัสสาวะถ่ายมาก สำหรับอาการอื่นๆ เป็นอาการย่อย ๆ ที่รวมอยู่ด้วย เช่น อ่อนเพลียลงทุกที ชาตามผิวหนังปลายมือปลายเท้า คันตามที่ต่าง ๆ โดยเฉพาะตามที่ลับโดยไม่มีผื่นคันมาก่อน ตามัว เป็นฝีบ่อย ๆ หรือฝีฝักบัวขึ้น บางคนสังเกตเห็นมดมาตอมปัสสาวะ และอาจมีอาการอื่น ๆ อีกหลายอย่าง การที่จะทราบว่าเป็นโรคเบาหวานได้นั้น จะให้แน่นอนแล้วก็ควรปรึกษาหารือแพทย์ เพื่อให้ตรวจร่างกายตรวจปัสสาวะ และตรวจน้ำตาลในเลือดก็จะทราบได้

ผู้สนใจ สำหรับการรักษาเล่าคะ

แพทย์ เบาหวานนั้นก็มีหลักในการรักษาที่ขอพูดง่าย ๆ ว่า มี ๒ วิธี ที่สำคัญ คือ โดยการใช้ยา จำพวกอินซูลิน หรือพวกที่ออกฤทธิ์เกี่ยวข้องกัน เพื่อทำให้ร่างกายใช้อาหารน้ำตาลได้อย่างหนึ่ง กับการจำกัดอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลอีกอย่างหนึ่ง ทั้งนี้การรักษาเบาหวาน ค่อนข้างจะยุ่งมาก และต้องอดทนสักหน่อย ดังนั้น คนไข้เบาหวานก็จะต้องคอยหมั่นขอคำแนะนำจากแพทย์อย่างใกล้ชิดอยู่ตลอดไป

ผู้สนใจ ดิฉันคิดขึ้นมาได้ถึงเรื่องการรับประทานอาหารจุ ทำให้คนอ้วนขึ้น โดยมากใคร ๆ ก็พากันพูดเสมอว่า คนอ้วนเป็นคนที่สมบูรณ์ แต่ทางการแพทย์ทำไมจึงถือว่าคนอ้วนมาก ๆ ไม่เป็นล่ะคะ

แพทย์ หลายคนเข้าใจผิดกันว่า ความอ้วนแสดงถึงร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ความจริงถ้าอ้วนมากจนเกินมาตรฐาน เราถือกันว่าเป็นโรคอย่างหนึ่ง การที่อ้วนก็เพราะร่างกายเก็บสะสมไขมันไว้มากเกินจนผิดปกติ นอกจากจะทำให้รูปร่างเทอะทะ ทำสิ่งใด ๆ เชื่องช้าแล้ว ยังจะทำให้ชีวิตสั้นด้วย คนอ้วน ๆ นั้นตายเร็วกว่าคนผอม

ผู้สนใจ ทำไมถึงเป็นเช่นนั้นเล่าคะ

แพทย์ คนที่อ้วนมาก ๆ นั้นยิ่งอ้วนเท่าไร ก็เท่ากับตัวเองต้องแบกน้ำหนักตัวไปตลอดเวลา นั่นคือ ร่างกายต้องทำงานมากขึ้น หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น คนอ้วนมักอึดอัด หอบหรือเหนื่อยง่ายเวลาทำงาน เป็นโรคปวดตามข้อและหลังเสมอ ตามข้อ

พับต่าง ๆ มักเกิดผื่นคัน คนอ้วนเป็นเบาหวานและโรคแรงดันเลือดสูงได้ง่าย เป็นโรคหัวใจกันมาก และตายเพราะโรคหัวใจวายก็ไม่น้อยเหมือนกัน พวกอ้วน ๆ นั้นจึงตายได้เร็วกว่าคนผอม

ผู้สนใจ อ้วนสักแค่ไหนคะที่เราจะถือว่าเป็นโรคได้

แพทย์ ตามปกตินั้น การมีไขมันเพิ่มขึ้นในร่างกายมักจะเกิดขึ้นเมื่อผ่านเข้าสู่วัยกลางคน และมักเริ่มต้นตั้งแต่อายุ ๓๐ ปี ผู้หญิงจะอ้วนได้มากกว่าชาย นั่นเป็นธรรมดา แต่ที่จะเรียกว่าเป็นโรคได้นั้นต้องอาศัยการเปรียบเทียบของน้ำหนัก จากตารางมาตรฐานที่เขาทำสถิติเอาไว้เปรียบเทียบ และต้องพิจารณาถึงเพศชายหรือหญิง หรือโครงร่างของแต่ละคนอีกด้วย

ผู้สนใจ มีอะไร เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดอ้วนขึ้นจนผิดปกติ

แพทย์ พูดถึงต้นเหตุก็มีหลายอย่างด้วยกันที่ทำให้คนอ้วน แต่ก็มาลงเอยเกี่ยวกับอาหารอยู่นั่นเอง ต้นเหตุนั้นอาจเนื่องจาก กินจุ การออกกำลังกายน้อย การผิดปกติของต่อมที่ขับฮอร์โมนต่าง ๆ เช่นต่อมปิจูอิตารี่ ต่อมแอดรีนัล ต่อมเพศ ต่อมธัยรอยด์ กรรมพันธุ์ และบางคนเกี่ยวกับความผิดปกติทางจิตใจ และอารมณ์ นอกจากนั้นก็ยังมีเหตุอีกหลายอย่าง แต่ก็พอจะสรุปได้ง่าย ๆ ว่า คนอ้วนได้มาก ๆ นั้นอยู่ด้วยเหตุ ๒ อย่างร่วมกัน คือ รับประทานอาหารเกินกว่าที่ร่างกายต้องการอย่างหนึ่ง กับการใช้อาหารไปให้ก่อเกิดกำลังงานน้อยไป คือการออกกำลังกายน้อยไปอีกอย่างหนึ่ง อาหารที่

รับประทานเข้าไป จึงเหลือใช้ ร่างกายก็เก็บเอาไว้มากขึ้น ไม่ว่าอาหารชนิดใด จะถูกเปลี่ยนมาเป็นไขมัน และเก็บสะสมไว้ จึงเกิดอ้วนขึ้น

ผู้สนใจ โรคอ้วนมีทางที่จะรักษาไหมคะ เราจะรักษาได้อย่างไรคะ

แพทย์ การรักษาโรคอ้วนไม่ใช่ของง่ายเลย หลักสำคัญก็มีอยู่เพียง ๒ อย่างคือ รักษาต้นเหตุที่ทำให้อ้วนกับการทำลายไขมันที่เก็บสะสมไว้ ดังนี้ ความสำคัญอยู่ที่การจะต้องกำจัดอาหารให้พอเท่าที่ร่างกายต้องการ กับการออกกำลังกายให้มากขึ้น เพื่อให้ร่างกายใช้ไขมันที่สะสมไว้นั้นเสียให้หมดไป ความจริงหลักการนั้นง่ายแต่ปฏิบัติยาก ต้องอดทนและต้องละทิ้งนิสัยเดิมต่างๆเสีย แต่ก็ต้องคอยปรึกษาหารือแพทย์อยู่ตลอดเวลา เพื่อให้คอยกะอาหารและแนะการออกกำลังให้ แล้วนำไปปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด สำหรับวิธีการใช้ยาเพื่อรักษาโรคอ้วนนั้นยาบางอย่างทำให้น้ำหนักลด เพราะไปกดความรู้สึกไว้ไม่ให้หิว การใช้ไม่ถูกมักทำให้เกิดผลเสียหายต่อร่างกายมาก นอกจากนั้นยังต้องคอยพึ่งยาอยู่ตลอดไปผมไม่ขอแนะนำ

เราเห็นจะต้องยุติเรื่องอาหารนี้เสียที ผู้อ่านที่สนใจเรื่องอาหารก็คงได้ความรู้ไปบ้างพอควร แม้ว่าจะได้สักเพียงน้อยหนึ่ง ผมก็พอใจที่ได้ทำหน้าที่ของผมแล้ว เรื่อง "อาหารและสุขภาพ" ผมก็ขอให้หมดชุดกันไปเพียงนี้
